

「低カロリー・バランス食」で肥満予防 No. 1

めざせ！適正体重の維持！まずはおさえておこう1日の食事量



ステップ 1 適正体重を知りましょう

**適正体重** : 身長(m) × 身長(m) × 22 (適正BMI) = [            ]Kg  
 (例)            1.6(m) × 1.6 (m) × 22                    = 56.3 (Kg)

**BMI (Body Mass Index)** とは、国際的に用いられている肥満度の指標です。※BMI = 体重÷身長÷身長  
 BMIが22の時が最も病気にかかりにくいとされており、25以上を肥満、18.5未満をやせと分類しています。

ステップ 2 1日に必要な食事量(エネルギー必要量)を知りましょう

**エネルギー必要量** : 適正体重(kg) × 【A】基礎代謝基準値 × 【B】身体活動レベル = [            ] kcal

【A】基礎代謝基準値(kcal/kg 体重/日)

【B】身体活動レベル

年齢	男性	女性
18～29(歳)	24.0	23.6
30～49(歳)	22.3	21.7
50～69(歳)	21.5	20.7
70歳以上	21.5	20.7

	18～69歳	70歳以上
低い	1.50(1.4～1.6)	1.3(1.2～1.4)
ふつう	1.75(1.6～1.9)	1.5(1.4～1.6)
高い	2.00(1.9～2.2)	1.7(1.6～1.8)

**低い**: 静的な動作が中心の生活  
**ふつう**: 座位中心だが軽い活動や運動習慣あり  
**高い**: 立位、移動が多い。又は活発な運動習慣あり

エネルギー必要量は目安です。体重の増減に合わせてバランスよく調整していきましょう。

ステップ 3 普段の食事を振りかえろう

このような食事でエネルギーをとりすぎてはいませんか？



昨日の夕食は、

ラーメン+チャーハン  
約400kcal+約500kcal



ビール2本  
約280kcal

約1180kcal !!

1食で1日の約半分のエネルギーをとることになります



☆ バランスの悪い食事、外食や嗜好品等のとりすぎはエネルギーオーバーの原因になります。

まずは主食、主菜、副菜を毎食そろえることをこころがけましょう

<b>主食:</b>	ご飯、パン、めん類を主材料とする料理
<b>主菜:</b>	魚、肉、卵、大豆製品を主材料とする料理
<b>副菜:</b>	野菜、海藻、きのこ、芋を主材料とする料理

主食、主菜、副菜、がそろった献立例 合計 約651kcal



ごはん(200g)  
336kcal



焼き魚  
約211kcal



味噌汁  
約34kcal



青菜ゴマ和え  
約70kcal

献立は成人男性を目安としています(一日の必要エネルギー約2200kcal)。  
 現在、食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関等に相談してください。



~作ってみよう、主食、主菜、副菜そろえた献立~



### 鶏とチンゲン菜のオイスターソース炒め

#### 材料(2人分)

鶏もも肉(皮なし)	.....140g
チンゲン菜	.....100g
ゆでたけのこ	.....50g
しょうが	.....少々

酒(小さじ1)/塩・こしょう(少々)/片栗粉(適宜)  
油(小さじ2)/A:[しょうゆ(小さじ1)酒(小さじ1)  
オイスターソース(小さじ1)みりん(小さじ1)]

#### 作り方

- 1 鶏肉は削ぎ切りにし、酒、塩、こしょうで下味をつけて片栗粉をまぶす。
- 2 チンゲン菜は茎と葉に切り分け、茎は6等分のくし型にし、長さ半分に切って、根元をよく洗って水気をきる。たけのこは穂先と根元の部分に切り分け、穂先は縦に幅3mmに、根元は幅3mmの半月切りにする。生姜は皮をむいて薄切りにする。
- 3 フライパンに油小さじ1を熱し、チンゲン菜の茎、たけのこ、チンゲン菜の葉の順に塩・こしょうで下味をつけながら炒めて皿によけておく。
- 4 フライパンに油小さじ1を熱し、しょうがを炒めて香りをだし、鶏肉を炒める。肉の色が変わったら、3をもどして、Aを回しいれ、手早く炒めて煮立たせる。

#### 1人分の栄養価

197kcal / 蛋白質 17.2g / 脂質 7.5g / 塩分 1.4g

### スナップエンドウとジャガイモのかか和え

#### 材料(2人分)

スナップエンドウ	.....50g
じゃがいも	.....100g

塩・こしょう(少々)/A:[マヨネーズ(大さじ1/2)  
しょうゆ(小さじ1/2)]/削り節(大さじ1強)

#### 作り方

- 1 スナップエンドウは筋をとりサッとゆでて水を切る
- 2 ジャガイモは皮をむき、厚さ5mmのいちよう切りにしてゆでて、塩・こしょうで軽く下味をつける。
- 3 Aを合わせて1,2と和えて削り節を和える。

#### 1人分の栄養価

78kcal / 蛋白質 2.1g / 脂質 2.9g / 塩分 0.4g

### 菜ばなのけんちん汁

#### 材料(2人分)

菜ばな	.....50g
にんじん	.....50g
木綿豆腐	.....1/6丁

だし汁 300cc/ごま油(小さじ1/2)/塩(小さじ1/3)  
薄口しょうゆ(小さじ1/2)/酒(小さじ1)/炒りゴマ(少々)

#### 作り方

- 1 菜ばなは根元の硬い部分を切りおとし、熱湯でゆでて、水にとり、水気を絞って3cmくらいのざく切りにする。にんじんは皮をむき、短冊切りにする。豆腐は水切りをして、手で大きくちぎる。
- 2 鍋にごま油を熱し、人参、豆腐を強火でサッと炒め合わせ、だし汁を加える。煮立ったら、酒、塩、薄口しょうゆで調味し、菜ばなを加えてひと煮する。器によそって炒りゴマを散らす。

#### 1人分の栄養価

64kcal / 蛋白質 4.2g / 脂質 3.1g / 塩分 1.4g

献立+ごはん 150g(252kcal)なら **1食分の栄養価**は 591kcal / 蛋白質 27.2g / 脂質 13.9g / 塩分 3.2gです  
献立+ごはん 200g(336kcal)なら **1食分の栄養価**は 675kcal / 蛋白質 28.5g / 脂質 14.1g / 塩分 3.2gです

献立は成人男性を目安としています(一日の必要エネルギー約2200kcal)。  
現在、食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関等に相談してください。

