

「低カロリー・バランス食」で肥満予防 No. 2

適正体重の維持に欠かせないバランス食

適正体重を維持するには、**バランスよく適量**を食べること



では、何をどのくらい食べればよいのでしょうか？

「食事バランスガイド」を利用してみよう！

「食事バランスガイド」は、1日のバランスのよい料理の組み合わせと、望ましい量をコマの形でおおまかに示しています。バランスが悪いとコマは倒れてしまいます。コマを倒さないよう、毎日の食事に気を配りましょう。



1日のうちに5つのグループすべてをとりましょう。

年齢・性別・活動量によって適量は異なります。各グループから自分に必要な量をとることがバランス食のコツです。

何を	どのくらい			料理の量と目安量
	活動レベルの低い成人女性	活動レベルの低い成人男性 活動レベルがふつう以上の成人女性	活動レベルがふつう以上の成人男性	
<b>主食</b> ごはん パン めん	4～5つ	5～7つ	7～8つ	1つ分 … おにぎり1個 食パン1枚 ごはん小盛1杯 2つ分 … 丼のごはん・もりそば・ラーメン・かけうどん
<b>副菜</b> 野菜 豆類 いも きのこと	5～6つ程度		6～7つ程度	1つ分 … サラダ みそ汁 お浸し 2つ分 … 野菜の煮物・ポテトコロッケ・野菜炒め
<b>主菜</b> 肉 魚 卵 大豆	3～5つ程度		4～6つ程度	1つ分 … 納豆 目玉焼き(1個) ウィンナー2本 2つ分 … 焼き魚・麻婆豆腐・刺身・焼き鳥・魚フライ 3つ分 … 豚肉のしょうが焼き・トンカツ・ムニエル
<b>牛乳・乳製品</b>	2つ	2～3つ程度		1つ分 … 牛乳コップ半分・ヨーグルト1個 2つ分 … 牛乳コップ1杯・スキムミルク大さじ2杯
<b>果物</b>	2つ	2～3つ程度		1つ分 … みかん1個・りんご半分・ぶどう半房

( ) 活動レベルの目安  
低い……1日のうち、座っていることがほとんど  ふつう……歩行・軽い運動などを1日5時間程度行っている(家事を含む)

例えば、活動レベルの低い成人男性の場合 …

朝食	昼食	夕食	1日分の合計
食パン2枚(2つ)    りんご半分(1つ) 牛乳1本(2つ) サラダ(1つ)    目玉焼き(1つ)	ごはん1杯(2つ)    焼き魚(2つ) 野菜炒め(2つ)    みかん(1つ)	ごはん1杯(2つ)    麻婆豆腐(2つ) お浸し(1つ)    野菜の煮物(2つ)	主食 6つ 副菜 6つ 主菜 5つ 乳製品 2つ 果物 2つ

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。



~作ってみよう、野菜たっぷりバランス食~



あじのカレームニエル

材料(2人分)

あじ	.....120g
トマト	..... 60g
レモン	..... 50g
パセリ	..... 適量
塩(小さじ1/4)/コショウ(適量)/小麦粉(大さじ1杯半) /カレー粉(適量)/オリーブ油(大さじ1)	

作り方

- 1 あじは3枚におろし、皮と小骨を取り除き、塩・コショウで味付けする。
- 2 トマトとレモンはそれぞれくし形に切る。
- 3 小麦粉とカレー粉を混ぜたものを、1のあじにまぶす。フライパンを熱して、オリーブ油を入れ、両面を焼く。
- 4 器に3を盛り、2とパセリを添える。  
(お好みでレモンをしぼってどうぞ。)

1人分の栄養価(バランスガイドでは主菜2つになります)

185kcal / 蛋白質 13.7g / 脂質 8.5g / 塩分 1.0g

具たくさん味噌汁

材料(2人分)

油揚げ	.....10g
里芋	.....80g
にんじん	.....60g
キャベツ	.....60g
こんにゃく	.....60g
ねぎ	.....20g
だし汁 300cc/ミックスみそ(大さじ1と1/3)	

作り方

- 1 油揚げはさっと湯をかけて、食べやすい大きさに切る。里芋は皮をむき食べやすい大きさに切り、かためにゆでる。にんじんは皮をむき、短冊切りにする。キャベツは3cm 角に切る。こんにゃくは短冊切りにし、さっとゆでる。ねぎは、小口切りにする。
- 2 だし汁を火にかけ、里芋・にんじん・こんにゃく・油揚げを煮る。火が通ったらキャベツ・ねぎを加えてひと煮する。仕上げにみそを溶いて加え、器に盛る。

1人分の栄養価

(バランスガイドでは具たくさんで副菜2つになります)

91kcal / 蛋白質 3.4g / 脂質 2.2g / 塩分 0.8g

初夏和え

材料(2人分)

夏みかん	.....100g
生わかめ	..... 10g
新じゃがいも	..... 50g
新たまねぎ	..... 20g
プチトマト	..... 60g
酢(大さじ1杯半)/砂糖(大さじ1) /薄口しょうゆ(大さじ1/2)	

作り方

- 1 夏みかんは皮をむき、つぶさないように袋から取り出し、食べやすい大きさに切る。わかめは洗ってさっと湯をとおし、食べやすい大きさに切る。プチトマトは大きければ、縦半分に分ける。
- 2 じゃがいもは皮をむき、3cm 位の長さの拍子木切りにし、かためにゆでる。
- 3 たまねぎは薄くスライスして、水にさらす。
- 4 分量の調味料を合わせ1~3をさっと和えて器に盛る。

1人分の栄養価(バランスガイドでは副菜1つになります)

72kcal / 蛋白質 1.6g / 脂質 0.1g / 塩分 0.8g

献立 + ごはん 150g(252kcal)なら 1食分の栄養価は 600kcal / 蛋白質 22.5g / 脂質 11.3g / 塩分 2.6g です  
 献立 + ごはん 200g(336kcal)なら 1食分の栄養価は 684kcal / 蛋白質 23.7g / 脂質 11.4g / 塩分 2.6g です