

「低カロリー・バランス食」で肥満予防 No. 13

肥満予防のためにもう一度おさえておこう！

1日に食べる量とバランス part 1

1日に必要な食事は…

あなたの適正体重や年齢、性別、活動量によって決まります。

1日に必要な食量(エネルギー必要量):

【A】**適正体重**(kg) × 【B】**基礎代謝基準値** × 【C】**身体活動レベル** = [] kcal

【A】**適正体重** : 身長(m) × 身長(m) × 22 (適正BMI) = [] 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。
BMI22の 때가、最も病気にかかりにくい
とされています。

参考 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMI	判定
< 18.5	やせ
18.5 ~ < 25	適正
25	肥満

【B】**基礎代謝基準値**(kcal/kg 体重/日)

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

【C】**身体活動レベル**

	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。

1日の食事バランスは…

主食、副菜、主菜を毎食そろえることを心がけましょう。

主食、副菜、主菜とは？

「**主食**」…ごはん・パン・めん類など(毎食茶碗1杯)

炭水化物の供給源

「**副菜**」…野菜・海藻・きのこ・いもなど(毎食1~2皿)

ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源

「**主菜**」…魚・肉・卵・大豆製品など(毎食1皿)

たんぱく質の供給源

1日に必要な食量(エネルギー必要量)に応じた、**主食・副菜・主菜**の量については、次回 part 2 でご紹介します。

1食分の組み合わせ例



毎日、果物と乳製品をとりましょう

果物の目安量は？ 1日に200gが目安

みかんなら2個 りんごなら中1個 バナナなら大1本



乳製品の目安量は？

1日に牛乳ならコップ1杯
ヨーグルトなら100gを2個が目安



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。



家庭で実践!肥満予防のおすすめレシピ

~作ってみよう、副菜・主菜をバランスよく組み合わせた食事(1食分の例)~



焼き鮭のきのこソース

材料(2人分)

生鮭	… 2切れ (1切れ60g)	しめじ	… 50g
塩	… 小さじ1/4	エリンギ	… 50g
こしょう	… 少々	バター	… 5g
パセリ	… 適量	酒(あれば白ワイン)	… 大さじ1
トマト	… 1/2個	しょうゆ	… 小さじ1
レモン	… 1/4個	こしょう	… 少々

作り方

- 1 生鮭は塩・こしょうをして、グリルで焼き、器に盛る。
- 2 フライパンにバターを溶かし、小房に分けたしめじ、スライスしたエリンギを炒める。
- 4 酒・しょうゆ・こしょうで味付けし、1の鮭の上にかける。パセリ・トマトのスライス、レモンのくし形切りを添える。

1人分の栄養価

177kcal / 蛋白質 13.9g / 脂質 10.1g / 塩分 1.3g

新たまねぎのかき玉スープ

材料(2人分)

卵	… 1個	片栗粉	… 小さじ1
新たまねぎ	… 100g	水	… 小さじ2
水	… 300cc	みつば	… 1/2束
固形スープの素	… 1/2個	塩	… 小さじ1/8
酒	… 大さじ2	こしょう	… 少々

作り方

- 1 水に固形スープの素を入れて火にかけ、溶かす。
- 2 たまねぎは薄切りにする。
- 3 みつばは2~3cm長さに切っておく。
- 4 1に2のたまねぎと酒を加え、しんなりするまで煮て塩、こしょうで味を整える。
- 5 4に分量の水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。
- 6 卵を割りほぐして5に少しずつ流し入れる。
- 7 3のみつばを散らし、火を止める。

1人分の栄養価

61kcal / 蛋白質 3.7g / 脂質 2.7g / 塩分 1.0g

春キャベツのラー油炒め

材料(2人分)

春キャベツ	… 80g	A	塩	… 小さじ1/4
生椎茸	… 50g		こしょう	… 少々
青ねぎ	… 20g		顆粒チキンスープの素	… 小さじ1/6
生姜	… 2g		ラー油	… 小さじ1/2
油	… 大さじ1/2		レモン汁	… 1/8個分

作り方

- 1 キャベツは食べやすい大きさに切る。
- 2 生椎茸は石づきを取り、5mm幅にスライスする。
- 3 青ねぎは5mm幅の斜め切りにする。
- 4 生姜は皮をこそげて、薄切りにする。
- 5 テフロン加工のフライパンに油を熱し、3・4を弱火で炒める。
- 6 香りが出たら、1・2を加えて強火で炒める。
- 7 Aの調味料で味を整え、ラー油を回しかけ、レモン汁をかける。

1人分の栄養価

61kcal / 蛋白質 1.6g / 脂質 4.2g / 塩分 0.8g

上記献立と、ごはん茶碗1杯なら

ごはん中盛1杯 150g(252kcal)の場合 **1食分の栄養価**は 551kcal / 蛋白質 23.0g / 脂質 17.5g / 塩分 3.1g です
 ごはん大盛1杯 200g(336kcal)の場合 **1食分の栄養価**は 635kcal / 蛋白質 24.2g / 脂質 17.6g / 塩分 3.1g です