

1日にどれだけ食べればいいのか？
量とバランスを知って適正体重を維持しよう

◆あなたの適正体重は…

【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。
BMI=22 の時が、最も病気にかかりにくいとされています。

◆1日に必要な食事は…

1日に必要な食事量(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

【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: 静か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日に何をどれだけ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ましょう！

①～⑤の目安量を参考に、体重の変化に応じて量を加減しましょう。

① 主食

ごはん1食分の目安量

1400kcal の場合 130g
1600kcal の場合 150g
1800kcal の場合 170g
2000kcal の場合 190g

② 副菜

野菜は1日350gが目安です。
毎食、野菜、きのこ、海藻料理を1品～2品とるようにしましょう。

④ 牛乳・乳製品

1日に牛乳200cc または
ヨーグルト100gが目安です。

③ 主菜

魚、肉、卵、大豆料理から
毎食1皿程度が目安です。
1800kcal 以上の方は毎食
1皿半程度が目安です。

⑤ 果物

毎日果物をとる習慣をつけましょう。
りんごなら中1個 }
みかんなら中2個 } が目安です。
バナナなら大1本 }

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、簡単バランス食（1食分の例）～



ささみのチーズ春巻き（主菜）

材料(2人分)

ささみ	2本	A		
塩	小さじ 1/8	}	酒	小さじ 1
こしょう	少々		しょうゆ	小さじ 1/2
プロセスチーズ	40g		ごま油	小さじ 1
生しいたけ	2枚	油	大さじ 1	
青ねぎ	30g	サラダ菜	4枚	
春巻きの皮	2枚	ミニトマト	2個	

作り方

- 1 ささみは薄切りにして、塩・こしょうをふっておく。
- 2 生しいたけは薄切り、ねぎは斜め切りにする。
- 3 テフロン加工のフライパンを熱し、1、2を炒める。火が通ったら A の調味料を入れ、混ぜ合わせる。
- 4 チーズは 5mm 角のサイコロ状に切り、3と混ぜ合わせて皿に取り出し、4等分する。
- 5 春巻きの皮は斜め半分に切る。4を中央にのせて半分にたたみ、水溶き小麦粉(分量外)で止める。
- 6 テフロン加工のフライパンに油を熱し、両面こんがり焼く。器に盛り、サラダ菜・ミニトマトを添える。

1人分の栄養価

229kcal / 蛋白質 16.3g / 脂質 11.9g / 塩分 1.2g

なばなとあさりのスープ（副菜）

材料(2人分)

なばな	50g	A	酒	大さじ 1
あさり貝 (殻付き)	150g	}	生姜汁	小さじ 1
春雨(乾燥)	10g		塩	小さじ 1/8
			しょうゆ	小さじ 1

作り方

- 1 なばなは根元の硬い部分を切り落とし、熱湯でゆでて、水にとり、水気を絞って 3cm くらいの長さに切る。あさはりと殻をこすり合わせて洗い、春雨は湯につけて戻し、食べやすく切る。
- 2 鍋に水 350cc とあさりを入れて中火にかけ、煮立ったら、春雨、なばなを加えてさっと火を通し、A で味付けする。

1人分の栄養価

47kcal / 蛋白質 3.1g / 脂質 0.2g / 塩分 1.5g

新たまねぎとじゃこのサラダ（副菜）

材料(2人分)

新たまねぎ	1/2 個	A		
新わかめ	20g	}	こしょう	少々
ちりめんじゃこ	10g		しょうゆ	小さじ 1/4
			レモン汁	小さじ 2
			オリーブ油	大さじ 1/2

作り方

- 1 新たまねぎは薄切りにし、水にさらして水気を切る。
- 2 新わかめは水で洗い、さっと熱湯を通してから食べやすい長さに切る。
- 3 ボールに 1、2とちりめんじゃこ(さっと熱湯を通す)を入れ、A の調味料と混ぜ合わせる。

1人分の栄養価

55kcal / 蛋白質 1.9g / 脂質 3.2g / 塩分 0.5g

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 583kcal / 蛋白質 25.1g / 脂質 15.8g / 塩分 3.2g です
 ごはん大盛1杯 200g(336kcal)の場合 **1食分の栄養価**は 667kcal / 蛋白質 26.3g / 脂質 15.9g / 塩分 3.2g です