



## めざせ適正体重の維持！朝・昼・夕食の量とバランス

### 成人女性(運動習慣がない場合)の1日の食事量の目安



#### 1日1600kcalの食事例

##### 朝食 424kcal

ごはん(主食) 150g  
納豆(主菜)  
みそ汁(副菜)  
青菜のお浸し(副菜)

朝食は一日をいきいきと過ごすために欠かせません。毎朝食べる習慣をつけるとよいでしょう。



##### 昼食 459kcal

ごはん(主食) 150g  
豚肉の生姜焼き(主菜)  
かぼちゃの煮物(副菜)  
きゅうりとわかめの酢の物(副菜)



##### 間食 220kcal

牛乳 200cc(乳製品)  
バナナ 1本(果物)

肥満予防のためには、1日に必要なエネルギー量を朝食・昼食・夕食の3等分にしてとりたいものです。バランスを良くするには、主食・主菜・副菜をそろえ、乳製品・果物を1日のうちのどこかでとりましょう。ただし、夕食後の間食は体重増加につながりやすく、おすすめできません。



##### 夕食 468kcal

ごはん(主食) 150g  
刺身(主菜)  
すまし汁(副菜)  
きんぴらごぼう(副菜)

#### 1日分のエネルギー量1571kcal

写真は成人女性の場合ですが、成人男性(運動習慣がない場合)は主食のごはんを170g程度、主菜は1.3倍が目安です。毎日の生活の中で、食べることは楽しみのひとつであってほしいものです。時には食事とは別に、200kcal程度のおやつも上手に取り入れましょう。

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食分の食事例)~



さばのパン粉焼マスタード風味 (主菜)

材料(2人分)

さば	2切れ	生パン粉	10g
(1切れ 70g)		レタス	50g
塩	小さじ 1/4	ミニトマト	4個
こしょう	少々		
粒マスタード	大さじ1		

作り方

- 1 レタスは食べやすくちぎり、ミニトマトは食べやすく切る。
- 2 さばの身に塩・こしょうを振り、粒マスタードを塗り、生パン粉を付ける。
- 3 オーブントースターの天板にクッキングシートを敷き、2のさばを並べて6分焼き、アルミホイルをかけてさらに4分ほど焼く。
- 4 器に3を盛り、1を添える。

1人分の栄養価

188kcal / 蛋白質 16.2g / 脂質 10.2g / 塩分 1.4g

きのこ入り野菜の酢の物 (副菜)

材料(2人分)

えのき茸	1/2 袋	大根	50g
生しいたけ	2枚	にんじん	50g
きくらげ	1枚	きゅうり	30g
しょうゆ	大さじ 1/2	塩	ひとつまみ
		砂糖	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1/2	酢	大さじ 1
酒	大さじ 1		ゴマ油
		すりゴマ	小さじ 1

作り方。

- 1 えのき茸は石づきを取って長さを半分に切り、ほぐす。生しいたけは石づきを取り、千切りに、きくらげは水に戻して細く切る。
- 2 1を鍋に入れ、A をまぶして弱火にかけ、蒸し煮にして冷ます。
- 3 大根、にんじん、きゅうりは千切りにし、塩を振る。
- 4 B を合わせ、水気を絞った3と2を汁ごと加えて和え、器に盛ってすりゴマを散らす。

1人分の栄養価

67kcal / 蛋白質 2.4g / 脂質 2.0g / 塩分 0.7g

あおさと玉ねぎのみそ汁 (副菜)

材料(2人分)

あおさ	5g	だし汁	350cc
玉ねぎ	50g	ミックスみそ	大さじ1

作り方

- 1 玉ねぎは皮をむいて薄切りにする。
- 2 鍋にだし汁を火にかけ、玉ねぎを加える。
- 3 玉ねぎに火が通ったら、みそを溶き入れ、火を止める。
- 4 椀にあおさを入れ、3を注ぐ。

1人分の栄養価

32kcal / 蛋白質 2.4g / 脂質 1.0g / 塩分 1.2g

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 539kcal / 蛋白質 24.8g / 脂質 13.7g / 塩分 3.3g です  
 ごはん大盛1杯 200g(336kcal)の場合 **1食分の栄養価**は 623kcal / 蛋白質 26.0g / 脂質 13.8g / 塩分 3.3g です