

## 適正体重を維持するために 自分の適量を知りましょう

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



何をどのくらい  
食べればよいのでしょうか？

何を 1日のうちに下の5つのグループすべてをとりましょう

<p><b>主食</b></p> <p>3食均等に</p> <p>ごはん・パン・めん</p>	<p><b>副菜</b></p> <p>1日4～5皿</p> <p>野菜・きのこ・いも・海藻</p>	<p><b>主菜</b></p> <p>1日3皿程度</p> <p>肉・魚・卵・大豆料理</p>	<p><b>牛乳・乳製品</b></p> <p>牛乳なら コップ1杯程度</p>	<p><b>果物</b></p> <p>りんご半分と みかん1個程度</p>
--	--	--	--	--

どのくらい 1日分の食事例（年齢・性別・活動量などによって適量は異なります。）

<p><b>成人男性</b> 1800kcal の食事例 (標準体型、軽い活動量)の場合</p>	<p><b>朝食</b></p> <p>目玉焼き みかん 牛乳1本 ごはん 170g みそ汁</p>	<p><b>昼食</b></p> <p>りんご半分 サラダ ごはん 170g ハンバーグ</p>	<p><b>夕食</b></p> <p>ひじき旨煮 野菜の煮物 ごはん 170g 刺身1人前</p>
	<p><b>成人女性</b> 1600kcal にするには… (標準体型、軽い活動量)の場合</p>	<p><b>朝食</b></p> <p>ごはん 150g</p>	<p><b>昼食</b></p> <p>ハンバーグ ごはん 150g 2/3量に減らす</p>

◆その他の料理(副菜、牛乳、果物)については、上記の成人男性と同じです。

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、肥満予防のためのバランス食(1食分の例)~

豚肉となばなの煮物

材料(2人分)

豚もも薄切り肉	100g	A 酒	大さじ1
酒	大さじ 1/2	みりん	大さじ1
なばな	100g	薄口しょうゆ	大さじ1
だし汁	200cc	練りからし	少々

作り方

- 1 豚肉は食べやすく切り、酒大さじ 1/2 をふる。
- 2 なばなはたっぷりの湯でさっとゆで、冷水にとり、3~4cm 長さに切る。
- 3 鍋にだし汁を煮立て、A を加える。再び煮立ったら1を加え、菜箸でほぐしながら煮る。豚肉の色が変わったらアクをとり、2を加えて1分程煮る。
- 4 3を器に盛り、残った煮汁にお好みで練り辛子を混ぜてかける。

1人分の栄養価

133kcal / 蛋白質 14.1g / 脂質 3.5g / 塩分 1.8g



ひじきとにらの和風マヨネーズかけ

材料(2人分)

伊勢ひじき(乾燥)	7g	A カロリーハーフ	
にら	50g	マヨネーズ	大さじ 1・1/2
ミニトマト	2個	しょうゆ	小さじ 1/2
		白いりゴマ	小さじ 1/2

作り方

- 1 ひじきを戻す。にらは2~3cm 長さに切る。
- 2 たっぷりの湯にひじきを入れてさっとゆで、にらを加えてひと煮し、ざるにあげて冷ます。ミニトマトはへたを取って半分に切る。
- 3 白いりゴマはすり鉢でする。
- 4 Aと3を混ぜ合わせる。
- 5 2を器に盛り、食べる直前に4をかける。

1人分の栄養価

54kcal / 蛋白質 1.4g / 脂質 3.9g / 塩分 0.4g

椎茸入りかき玉スープ

材料(2人分)

卵	1/2 個	片栗粉	小さじ1
生椎茸	小2枚	水	大さじ 1/2
水	300cc	みつば	1/4 束
固形スープの素	1/2 個	塩	小さじ 1/8
酒	小さじ1	コショウ	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 生椎茸は石づきを取って薄切りにする。みつばは根元を切り落とし、2cm 長さに切る。
- 3 1に2の生椎茸と酒を加えてさっと煮、塩、コショウで味を調える。
- 4 3に分量の水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。
- 5 卵を割りほぐし、4に少しずつ流し入れる。
- 6 2のみつばを散らし、器に盛る。

1人分の栄養価

30kcal / 蛋白質 2.1g / 脂質 1.4g / 塩分 1.0g

このレシピを実際に作ってみませんか?  
テーマは「三重でとれる食材を使った料理」

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

©MPC



今月は、このレシピに掲載されている料理を作ります。ヘルスマイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか?

日時:4月19日(火)、20日(水)、22日(金)、23日(土)、27日(水) 9時30分~13時 対象:伊勢市民

参加費:300円 申込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435

※詳細は広報いせに掲載