



1日の適量とバランス食を知りましょう

1日の適量をバランスよく **何を** **どのくらい** 食べればよいのでしょうか？

① 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。

主食 3食均等に  ごはん・パン・めん	主菜 1日3皿程度  野菜・きのこ・いも・海藻	副菜 1日4～5皿  肉・魚・卵・大豆料理	牛乳・乳製品 牛乳なら コップ1杯程度 	果物 みかんなら 中2個程度 
--	--	--	--	--

② どのくらい

適正カロリーは年齢・性別・活動量などによって適量は違います。

30～40歳代女性(運動習慣がない場合)の1日の食事例(約1750kcal)

朝食 **452kcal**

昼食 **558kcal**

夕食 **526kcal**

間食 **220kcal**

納豆 ひじき旨煮  ごはん160g 野菜のみそ汁 	南瓜の煮物 きゅうりの酢の物  ごはん160g 豚のしょうが焼き (豚もも肉60g) 	お浸し きんぴらごぼう  ごはん160g 煮魚 (白身魚1切れ) 	牛乳1本  りんご半分 
--	---	---	--

上記の食事例は30～40歳代女性の場合ですが、他の年代・男性の方は、主食のごはんや主菜のおかずの量でカロリーを調節しましょう。副菜・牛乳・果物の目安量は同じです。

	男性		女性	
	1日の適正カロリー (kcal)	1食分 (kcal)	1日の適正カロリー (kcal)	1食分 (kcal)
20歳代	2650	880	1950	650
30～40歳代	2300	760	1750	580
50～60歳代	2100	700	1650	550
70歳以上	1850	610	1450	480

(参考)日本人の食事摂取基準2010年版、標準体型、身体活動レベル(低い)の場合

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! 簡単バランス食～

春キャベツと豚肉の白ワイン蒸し

材料(2人分)

キャベツ	120g
にんじん	50g
豚ロース肉 (しゃぶしゃぶ用)	100g
塩	小さじ1/4
荒挽きこしょう	少々
白ワイン	大さじ1
ポン酢	小さじ2

作り方

- 1 キャベツは芯を取ってざく切り、芯は薄切り、にんじんは薄い短冊切りにする。
- 2 テフロン加工のフライパンに1を入れ、豚ロース肉を一枚ずつ広げてのせる。
- 3 2に白ワイン、塩、こしょうをふりかけ、弱めの中火にかけてふたをし、火を通す。
- 4 小皿にポン酢を入れ、好みでつけて食べる

1人分の栄養価

163kcal / たんぱく質 10.7g / 脂質 9.7g / 塩分 1.1g

なばなのかき玉スープ

材料(2人分)

なばな	40g	
卵	1/2個	
A	酒	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	食塩	小さじ1/5
だし汁	300cc	
細ねぎ	10g	

作り方

- 1 なばなはさっとゆでて3cm 長さに切る。
- 2 だし汁を煮立たせ、A の調味料を加える。1を入れ、溶いた卵を少しずつ流し入れる。
- 3 器に盛り、小口切りにした細ねぎを散らす。

1人分の栄養価

31kcal / たんぱく質 2.6g / 脂質 1.3g / 塩分 0.9g



新玉ねぎの田楽

材料(2人分)

新玉ねぎ	1/2個	かつお節	適量
小麦粉	適量	青しそ	1枚
A	ミックス味噌	大さじ3/4	(せん切り)
	酒	大さじ1/2	
	砂糖	小さじ1	
油	小さじ1		

作り方

- 1 新玉ねぎは、皮をむいて4つ割にし、ラップをかけて、電子レンジで2~3分程度火が通るまで加熱する。
- 2 小鍋にAを入れ、ごく弱火にかけて、よく練る。
- 3 1の切り口に小麦粉を茶こしでふるって薄く付ける。
- 4 テフロン加工のフライパンを温めて油をひき、3をこんがりときつね色に焼く。
- 5 器にかつお節、玉ねぎ、2の味噌ダレの順に盛り付け青しそを散らす。

1人分の栄養価

68kcal / たんぱく質 1.5g / 脂質 2.5g / 塩分 0.8g

ごはん 160g をたすと
1食分 518kcal になります。

テーマ『脂質異常症を予防する料理』

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!



選べる4会場で毎月開催。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15日(火)、16日(水)、17日(木)、18日(金)、19日(土) 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1日号に掲載