



## 適正量&バランス食で新生活を健康に！

### 自分の適正量を確認しましょう。

みなさんは自分自身の適正カロリーを知っていますか？適正カロリーは年齢・性別・活動量などによって異なります。

#### ◇あなたの適正カロリー(kcal/日)は？◇

	男性		女性	
	(kcal)	1食分(kcal)	(kcal)	1食分(kcal)
20歳代	2300	770	1650	550
30～40歳代	2300	770	1750	580
50～60歳代	2100	700	1650	550
70歳以上	1850	620	1500	500

※身体活動レベル「ふつう」「高い」の適正カロリーは厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2015年版」をご覧ください。

日本人の食事摂取基準 2015年版

検索

#### ◇ごはんの場合の目安量(g/食)は？

1日の適正カロリー(kcal)	1500	1650	1750	1850	2100	2300
ごはん(1食分)(g)	140	150	160	170	200	220

主食は体を動かしたり物事を考えたりするときのエネルギー源となります。活動量に合わせてしっかりとりましょう。

(資料)厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2015年版」標準体型、身体活動レベル低い(静的な動作が中心の生活)の場合をもとに作成

栄養バランスよく食べるには・・・

### 毎食「主食、主菜、副菜」を心がけましょう。

バランスのよい食事は「主食、主菜、副菜」をそろえることが基本ですが、最近、副菜をつける習慣がない人が増えています。

毎食「主食、主菜、副菜」をそろえるようにしましょう。

**主食**：ごはん、パン、めん類など。

主食で約半分のエネルギーをとりましょう。

**主菜**：肉類、魚介類、卵、大豆製品などが中心の料理。

とりすぎに注意！適量を心がけましょう。

**副菜**：野菜、海藻類、きのこ類などが中心の料理。

ビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含んでいます。

不足のないようにたっぷりとりましょう。

★副菜は健康維持に必要な栄養素がたくさんとれるので、毎食2品程度を心がけましょう。

※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。

「主食、主菜、副菜」をそろえましょう！



#### ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「やっぱい気になるコレステロール・あぶら対策料理」

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が主催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。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10日(火)、14日(土)、19日(木)、20日(金)

9時30分～13時 対象：伊勢市民

参加費：300円 申込み：伊勢市中央保健センター TEL 27-2435 ※詳細は広報いせ4月1日号に掲載

# 家庭で作ってみよう！ バランス食レシピ

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画

## 揚げない！ヘルシーから揚げ

材料(2人分)

鶏むね肉 (皮なし)	160g	水菜	80g
A		ミニトマト	4個
		レモン	40g
減塩しょうゆ	小さじ2		
酒	小さじ2		
おろしにんにく	小さじ1/2		
おろししょうが	小さじ1		
ごま油	小さじ1		
片栗粉	大さじ2		

### 作り方

- 1 鶏むね肉は水気を拭き、一口大に切ってボウルに入れ、Aを順番に加えて揉み込む。
- 2 1を180℃のオーブンで15分程焼く。  
※オーブンによって加熱具合が異なるため、加熱時間は様子を見ながら調節しましょう。
- 3 水菜は3cm、ミニトマトは4等分、レモンはくし型に切る。
- 4 器に水菜を盛り、から揚げを乗せ、ミニトマトとレモンを盛り付ける。

### 1人分の栄養価

183kcal / たんぱく質 20.6g / 脂質 3.8g /  
炭水化物 15.5g / 塩分 0.7g



ごはん 160g をたすと  
1食分 537kcal になります。

## フロッコリーとりんごのサラダ

材料(2人分)

ブロッコリー	80g
りんご	40g
レモン汁	小さじ1
A	
マヨネーズ (カロリーーフ)	大さじ1
プレーンヨーグルト (低脂肪タイプ)	20g
塩	ひとつまみ

※ひとつまみ=小さじ1/10程度

### 作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分け、熱湯で茹でて冷ます。
- 2 りんごは皮のまま8等分のくし切りにした後、乱切りにし、すぐにレモン汁をかける。
- 3 ボウルにAを入れてよく混ぜ、1、2を和える。

### 1人分の栄養価

45kcal / たんぱく質 2.3g / 脂質 1.8g /  
炭水化物 6.2g / 塩分 0.4g

## レタスとわかめの中華スープ

材料(2人分)

レタス	60g	鶏がらだし(顆粒)	小さじ1
わかめ(乾)	2g	A	
スイートコーン (缶詰)	50g	減塩しょうゆ	小さじ1と1/2
水	1.5カップ	こしょう	少々
		ごま油	小さじ1/2

### 作り方

- 1 レタスは一口大にちぎり、わかめは水で戻す。コーンは汁気をきる。
- 2 鍋に水と鶏がらだしを入れ、鶏がらだしが溶けたらレタス、コーン、わかめを加える。
- 3 一煮立ちしたらAを加え、混ぜる。

### 1人分の栄養価

41kcal / たんぱく質 1.4g / 脂質 1.2g /  
炭水化物 6.7g / 塩分 1.4g

1人分の栄養価は日本食品標準成分表 2015年版をもとに算出しました。

バックナンバーはこちらから



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう！～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230～240g以上)を組み合わせましょう

