

適正カロリーで適正体重

太りすぎず、痩せすぎずちょうど良い体重を保つことが、健康づくりのためには大切です。そのためには、食べ過ぎず少なすぎずちょうど良い食事量を目指しましょう。

“適正体重”とは

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} \times 22 = \begin{array}{|c|} \hline \text{適正体重} \\ \hline \text{Kg} \\ \hline \end{array}$$

適正体重より自身の体重が**多い**又は**少ない**人は
適正体重を目指して
カロリー調整が必要

適正体重より、自身の体重が多い場合

体脂肪が過剰にたまっている可能性があり、生活習慣病に注意が必要です。



油をひかえる

油は1gあたり9kcalと、高カロリーな食材です。使用量は控えましょう。調理法では揚げ物や炒め物は避け、煮物や蒸し物にしましょう。肉の脂身にも注意が必要です。



野菜をしっかりと食べる

野菜は低カロリーで、食物繊維が多く含まれているので満腹感を感じやすい食材です。1日350g以上を目指して食べましょう。



間食は控える

菓子類やジュースは、糖分や脂質が多く高カロリーなものが多いです。食べないことが理想ですが、難しい場合は1日200kcal以内にしましょう。



よく噛んで食べる

よく噛んで食べることで、満腹感を感じやすくなります。20分以上時間をかけて、ゆっくりと食べましょう。



適正体重より、自身の体重が少ない場合

無理なダイエットをしていませんか？痩せすぎは骨粗しょう症や貧血、月経異常など様々な問題を引き起こします。



摂取カロリーを増やす

消費カロリーが摂取カロリーより多いと、体重は減っていきます。不足しないようとりましょう。ただしお菓子ばかりや肉ばかり、など食材が偏らないようバランスよく増やすことが大切です。



間食をとる

いちどに量が食べられない人は、食事回数を増やしましょう。お菓子ではなく、おにぎりやパンなどがおすすめです。



3食規則正しく食べる。

健康づくりの基本です。全ての人に言えることですが、体重が少ない人は特に意識して欠食することが無いようにしましょう。



どちらも、**主食・主菜・副菜**がそろった

“バランスのよい食事”が基本です。

何かの食材を極端に増やしたり、減らしたりすることは栄養の取り過ぎや栄養不足に繋がる可能性があるため、やめましょう。

低カロリー・バランス食レシピ No.197

家庭でつくってみよう！ 適正カロリーレシピ

どうもろこし入り おかずサラダ

今月は

“食生活改善推進協議会”

考案メニュー

【材料】 2人分

どうもろこし	1/2 本
〔キャベツ〕	150g
塩こんぶ	5g
みょうが	1 本
ミニトマト	4 個
ひじき	3g
マヨネーズ (カロリーハーフ)	大さじ 1/2
A しょうが(おろし)	小さじ 1/2
にんにく(おろし)	小さじ 1/4
柚子こしょう	小さじ 1/4

【作り方】

- ① どうもろこしは、皮ごとサランラップで包んで電子レンジ(600w)で6分程加熱する。身を包丁でそいで、芯から外しておく。
- ② キャベツは千切りにして塩こんぶと一緒にポリ袋に入れ、しんなりするまで揉みこむ。
- ③ みょうがは千切りに、ミニトマトは食べやすい大きさに切る。
- ④ ひじきはさっと茹でて、冷ましておく。
- ⑤ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、全ての材料を加えて和える。

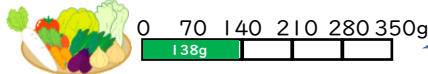


エネルギー
76
Kcal

【栄養価】 1人分

たんぱく質 3.2g/脂質 2.5g
炭水化物 13.4g/塩分 0.9g

【野菜摂取量】 *目標 1日350g以上



1日の
目標量の
約2/5

マヨネーズはカロリーハーフを使って、上手にカロリーオフ! どうもろこしは、糖質が多い野菜なので食べ過ぎには注意!

夏野菜いっぱいオムレツ

【材料】 直径22cmフライパン 1枚分

かぼちゃ	150g
ズッキーニ	1/2 本
赤パプリカ	1/2 個
さやいんげん	10 本
ハム	4 枚
卵	4 個
A 粉チーズ	大さじ 2
牛乳	50cc
塩	0.8g
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ 1
ケチャップ	大さじ 2

【作り方】

- ① かぼちゃは 1.5cm角に切って耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600w)で柔らかくなるまで3分程加熱する。
- ② ズッキーニ・パプリカ・ハムは 1.5cm角に、さやいんげんは斜め切りにする。
- ③ ボウルにAを入れて、ほぐし混ぜる。
- ④ フライパン(直径22cm)に油を熱し、②の具材を炒める。火が通ったら、かぼちゃと塩、こしょうを加えてさっと炒める。
- ⑤ ③を流し入れ、ふたをして表面が固まるまで弱火で7~10分程焼く。
- ⑥ 食べやすい大きさに切って皿に盛り、ケチャップをかける。



作り方を動画でも公開しています!!

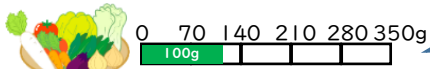
*塩ひとつまみ(指2本):0.2g

エネルギー
190
Kcal

【栄養価】 1/4切

たんぱく質 11.2g/脂質 11.1g
炭水化物 27.4g/塩分 1.0g

【野菜摂取量】 *目標 1日350g以上



1日の
目標量の
約1/3



~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

▽バックナンバーはこちら

