

「低カロリー・バランス食」で肥満予防 No. 2

適正体重の維持に欠かせないバランス食

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



では、何をどのくらい食べればよいのでしょうか？

「食事バランスガイド」を利用してみよう！

「食事バランスガイド」は、1日のバランスのよい料理の組み合わせと、望ましい量をコマの形でおおまかに示しています。バランスが悪いとコマは倒れてしまいます。コマを倒さないよう、毎日の食事に気を配りましょう。



1日のうちに5つのグループすべてをとりましょう。

年齢・性別・活動量によって適量は異なります。各グループから自分に必要な量をとることがバランス食のコツです。

| 何を | どのくらい | | | 料理の量と目安量 |
|-------------------------------|--------------|----------------------------------|------------------|--|
| | 活動レベルの低い成人女性 | 活動レベルの低い成人男性 活動レベルがふつう以上の成人女性 | 活動レベルがふつう以上の成人男性 | |
| 主食 ごはん パン めん | 4～5つ | 5～7つ | 7～8つ | 1つ分 … おにぎり1個 食パン1枚 ごはん小盛1杯 2つ分 … 丼のごはん・もりそば・ラーメン・かけうどん |
| 副菜 野菜 豆類 いも きのこと | 5～6つ程度 | | 6～7つ程度 | 1つ分 … サラダ みそ汁 お浸し 2つ分 … 野菜の煮物・ポテトコロッケ・野菜炒め |
| 主菜 肉 魚 卵 大豆 | 3～5つ程度 | | 4～6つ程度 | 1つ分 … 納豆 目玉焼き(1個) ウインナー2本 2つ分 … 焼き魚・麻婆豆腐・刺身・焼き鳥・魚フライ 3つ分 … 豚肉のしょうが焼き・トンカツ・ムニエル |
| 牛乳・乳製品 | 2つ | | 2～3つ程度 | 1つ分 … 牛乳コップ半分・ヨーグルト1個 2つ分 … 牛乳コップ1杯・スキムミルク大さじ2杯 |
| 果物 | 2つ | | 2～3つ程度 | 1つ分 … みかん1個・りんご半分・ぶどう半房 |

() 活動レベルの目安

低い … 1日のうち、座っていることがほとんど

ふつう … 歩行・軽い運動などを1日5時間程度行っている(家事を含む)

例えば、活動レベルの低い成人男性の場合 …

朝食

昼食

夕食

1日分の合計

食パン2枚(2つ) りんご半分(1つ)
牛乳1本(2つ)
サラダ(1つ) 目玉焼き(1つ)

ごはん1杯(2つ) 焼き魚(2つ)
野菜炒め(2つ) みかん(1つ)

ごはん1杯(2つ) 麻婆豆腐(2つ)
お浸し(1つ) 野菜の煮物(2つ)

| | |
|-----|----|
| 主食 | 6つ |
| 副菜 | 6つ |
| 主菜 | 5つ |
| 乳製品 | 2つ |
| 果物 | 2つ |

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、野菜たっぷりバランス食~



あじのカレームニエル

材料(2人分)

| | |
|---|-----------|
| あじ |120g |
| トマト | 60g |
| レモン | 50g |
| パセリ | 適量 |
| 塩(小さじ1/4)/コショウ(適量)/小麦粉(大さじ1杯半) /カレー粉(適量)/オリーブ油(大さじ1) | |

作り方

- 1 あじは3枚におろし、皮と小骨を取り除き、塩・コショウで味付けする。
- 2 トマトとレモンはそれぞれくし形に切る。
- 3 小麦粉とカレー粉を混ぜたものを、1のあじにまぶす。フライパンを熱して、オリーブ油を入れ、両面を焼く。
- 4 器に3を盛り、2とパセリを添える。
(お好みでレモンをしぼってどうぞ。)

1人分の栄養価(バランスガイドでは主菜2つになります)

185kcal / 蛋白質 13.7g / 脂質 8.5g / 塩分 1.0g

具たくさん味噌汁

材料(2人分)

| | |
|----------------------------|----------|
| 油揚げ |10g |
| 里芋 |80g |
| にんじん |60g |
| キャベツ |60g |
| こんにゃく |60g |
| ねぎ |20g |
| だし汁 300cc/ミックスみそ(大さじ1と1/3) | |

作り方

- 1 油揚げはさっと湯をかけて、食べやすい大きさに切る。里芋は皮をむき食べやすい大きさに切り、かためにゆでる。にんじんは皮をむき、短冊切りにする。キャベツは3cm 角に切る。こんにゃくは短冊切りにし、さっとゆでる。ねぎは、小口切りにする。
- 2 だし汁を火にかけ、里芋・にんじん・こんにゃく・油揚げを煮る。火が通ったらキャベツ・ねぎを加えてひと煮する。仕上げにみそを溶いて加え、器に盛る。

1人分の栄養価

(バランスガイドでは具たくさんで副菜2つになります)

91kcal / 蛋白質 3.4g / 脂質 2.2g / 塩分 0.8g

初夏和え

材料(2人分)

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| 夏みかん |100g |
| 生わかめ | 10g |
| 新じゃがいも | 50g |
| 新たまねぎ | 20g |
| プチトマト | 60g |
| 酢(大さじ1杯半)/砂糖(大さじ1) /薄口しょうゆ(大さじ1/2) | |

作り方

- 1 夏みかんは皮をむき、つぶさないように袋から取り出し、食べやすい大きさに切る。わかめは洗ってさっと湯をとおし、食べやすい大きさに切る。プチトマトは大きければ、縦半分に分ける。
- 2 じゃがいもは皮をむき、3cm 位の長さの拍子木切りにし、かためにゆでる。
- 3 たまねぎは薄くスライスして、水にさらす。
- 4 分量の調味料を合わせ1~3をさっと和えて器に盛る。

1人分の栄養価(バランスガイドでは副菜1つになります)

72kcal / 蛋白質 1.6g / 脂質 0.1g / 塩分 0.8g

献立 + ごはん 150g(252kcal)なら 1食分の栄養価は 600kcal / 蛋白質 22.5g / 脂質 11.3g / 塩分 2.6gです
 献立 + ごはん 200g(336kcal)なら 1食分の栄養価は 684kcal / 蛋白質 23.7g / 脂質 11.4g / 塩分 2.6gです