

「低カロリー・バランス食」で肥満予防 No. 14

肥満予防のためにもう一度おさえておこう！
1日に食べる量とバランス part2

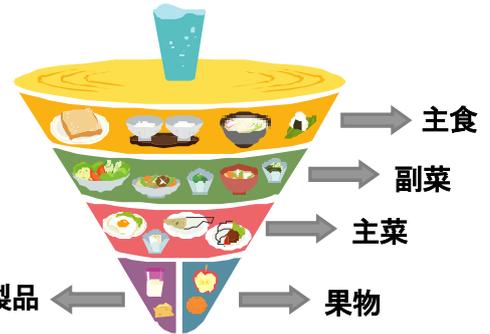
適正体重を維持するには？

バランスよく適量を食べることが大切です。 →

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とは？

「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。

詳しいエネルギー必要量[1日に必要な食事量(kcal)]の出し方は、Part1をご覧ください。5つの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
	対象の目安 A 活動レベルの低い成人女性 (1600~1900kcal)	B 活動レベルの低い成人男性・活動レベルがふつう以上の女性 (2000~2300kcal)	C 活動レベルがふつう以上の成人男性 (2400~2800kcal)	
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 ... ごはん大盛1杯・もりそば・ラーメン・かけうどん
副菜 野菜 豆類 いも きのこ	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(100g) 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)

対象Bにあてはまる方の1日の組み合わせ例(2000~2300kcal)

朝食	昼食	夕食	1日分の合計										
目玉焼き(1つ) みかん(1つ) ごはん1枚(2つ) 根菜のみそ汁(1つ) 	牛乳1本(2つ) 野菜サラダ(2つ) りんご半分(1つ) ごはん1杯(2つ) ハンバーグ(3つ) 	ひじき旨煮(1つ) 野菜の煮物(2つ) ごはん1杯(2つ) 刺身 1/2 人前(1つ) 	<table border="1"> <tr><td>主食</td><td>6つ</td></tr> <tr><td>副菜</td><td>6つ</td></tr> <tr><td>主菜</td><td>5つ</td></tr> <tr><td>乳製品</td><td>2つ</td></tr> <tr><td>果物</td><td>2つ</td></tr> </table>	主食	6つ	副菜	6つ	主菜	5つ	乳製品	2つ	果物	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。



家庭で実践!肥満予防のおすすめレシピ

～作ってみよう、副菜・主菜をバランスよく組み合わせた食事(1食分の例)～



じゃがいも入りロールキャベツ

材料(2人分)

キャベツ	...	4枚	卵	...	1/2個
じゃがいも	...	120g	コンソメ	...	2/3個
合挽き肉	...	100g	湯	...	250cc
A	[塩	...	小さじ	1/8
		こしょう	...	少々	
B	[こしょう	...	少々	
		ローリエ	...	1枚	
玉ねぎ	...	30g	トマトケチャップ	...	大さじ 1・1/2
にんじん	...	10g	パセリ(みじん切り)	...	少々
パン粉	...	大さじ 1			

作り方

- 1 キャベツはゆでて水気をきり、芯を取って半分に切る。
- 2 じゃがいもは、同じくらいの大きさに8つに切る。
- 3 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにし、パン粉を合わせておく。
- 4 合挽き肉に A、3、卵を加えて練り、8つに分け、じゃがいもの周りにはりつけ、キャベツで包む。
- 5 4の巻き終わりを下にして鍋に並べ、湯を注いでコンソメをくずし入れ、Bを加えて落としふたをし、中火で20～30分程煮る。
- 6 ローリエを取り出し、スープごと盛り付け、パセリのみじん切りを飾る。

1人分の栄養価

(バランスガイドでは主菜2つ+副菜2つになります)

224kcal / 蛋白質 13.3g / 脂質 8.7g / 塩分 2.3g

グリーンアスパラのあえ物

材料(2人分)

グリーンアスパラ	100g		
にんじん	40g		
A	[オイスターソース	小さじ 1/2
		しょうゆ	小さじ 1
		ごま油	小さじ 1/2

作り方

- 1 アスパラは硬い部分を切り落とし、はかまを取り除き4等分の長さに切る。(太い場合は縦半分に切る)にんじんは皮をむき、短冊切りにする。
- 2 鍋に湯を沸かし、1をゆでる。
- 3 Aの調味料を合わせ、食べる直前に2をあえる。

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)

31kcal / 蛋白質 1.7g / 脂質 1.1g / 塩分 0.6g

やわらかフルーツ寒天

材料(作りやすい分量...4人分)

粉寒天	1g
水	300cc
レモン汁	10cc
砂糖	大さじ 3
いちご	150g
オレンジ	1個半

作り方

- 1 いちごは洗ってへたを取り、オレンジは皮と種を除き、それぞれ食べやすい大きさに切っておく。
- 2 水に粉寒天を振り入れて2～3分おく。かき混ぜながら中火にかけて沸騰させ、火を止める。
- 3 1のいちごとオレンジを4つの器に分ける。
- 4 2に砂糖を加えて溶かし、少し冷めたところにレモン汁を加えて混ぜる。
- 5 3に4を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

1人分の栄養価

(バランスガイドでは果物1つになります)

57kcal / 蛋白質 0.8g / 脂質 0.1g / 塩分 0g

上記献立と、ごはん茶碗1杯なら

ごはん中盛1杯 150g(252kcal)の場合 **1食分の栄養価**は 564kcal / 蛋白質 19.6g / 脂質 10.4g / 塩分 2.9g です
 ごはん大盛1杯 200g(336kcal)の場合 **1食分の栄養価**は 648kcal / 蛋白質 20.8g / 脂質 10.5g / 塩分 2.9g です