

適正体重を維持するために 自分の適量を知りましょう

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



何をどのくらい
食べればよいのでしょうか？

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

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>主食</p> <p>3食均等に</p> <p>ごはん・パン・めん</p> | <p>副菜</p> <p>1日4～5皿</p> <p>野菜・きのこ・いも・海藻</p> | <p>主菜</p> <p>1日3皿程度</p> <p>肉・魚・卵・大豆料理</p> | <p>牛乳・乳製品</p> <p>牛乳なら コップ1杯程度</p> | <p>果物</p> <p>りんご半分と みかん1個程度</p> |
|--|--|--|--|--|

どのくらい 1日分の食事例（年齢・性別・活動量などによって適量は異なります。）

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>成人男性 1800kcal の食事例 (標準体型、軽い活動量)の場合</p> | <p>朝食</p> <p>目玉焼き 牛乳1本 みかん ごはん 170g みそ汁</p> | <p>昼食</p> <p>りんご半分 サラダ ごはん 170g ハンバーグ</p> | <p>夕食</p> <p>ひじき旨煮 野菜の煮物 ごはん 170g 刺身1人前</p> |
| | <p>成人女性 1600kcal にするには… (標準体型、軽い活動量)の場合</p> | <p>朝食</p> <p>ごはん 150g</p> | <p>昼食</p> <p>ハンバーグ ごはん 150g 2/3量に減らす</p> |

◆その他の料理(副菜、牛乳、果物)については、上記の成人男性と同じです。

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、肥満予防のためのバランス食(1食分の例)~

豚肉となばなの煮物

材料(2人分)

| | | | |
|---------|---------|--------|------|
| 豚もも薄切り肉 | 100g | A 酒 | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ 1/2 | みりん | 大さじ1 |
| なばな | 100g | 薄口しょうゆ | 大さじ1 |
| だし汁 | 200cc | 練りからし | 少々 |

作り方

- 1 豚肉は食べやすく切り、酒大さじ 1/2 をふる。
- 2 なばなはたっぷりの湯でさっとゆで、冷水にとり、3~4cm 長さに切る。
- 3 鍋にだし汁を煮立て、A を加える。再び煮立ったら1を加え、菜箸でほぐしながら煮る。豚肉の色が変わったらアクをとり、2を加えて1分程煮る。
- 4 3を器に盛り、残った煮汁にお好みで練り辛子を混ぜてかける。

1人分の栄養価

133kcal / 蛋白質 14.1g / 脂質 3.5g / 塩分 1.8g



ひじきとにらの和風マヨネーズかけ

材料(2人分)

| | | | |
|-----------|-----|----------|-----------|
| 伊勢ひじき(乾燥) | 7g | A かりーハーフ | |
| にら | 50g | マヨネーズ | 大さじ 1・1/2 |
| ミニトマト | 2個 | しょうゆ | 小さじ 1/2 |
| | | 白いりゴマ | 小さじ 1/2 |

作り方

- 1 ひじきを戻す。にらは2~3cm 長さに切る。
- 2 たっぷりの湯にひじきを入れてさっとゆで、にらを加えてひと煮し、ざるにあけて冷ます。ミニトマトはへたを取って半分に切る。
- 3 白いりゴマはすり鉢でする。
- 4 Aと3を混ぜ合わせる。
- 5 2を器に盛り、食べる直前に4をかける。

1人分の栄養価

54kcal / 蛋白質 1.4g / 脂質 3.9g / 塩分 0.4g

椎茸入りかき玉スープ

材料(2人分)

| | | | |
|---------|-------|------|---------|
| 卵 | 1/2 個 | 片栗粉 | 小さじ1 |
| 生椎茸 | 小2枚 | 水 | 大さじ 1/2 |
| 水 | 300cc | みつば | 1/4 束 |
| 固形スープの素 | 1/2 個 | 塩 | 小さじ 1/8 |
| 酒 | 小さじ1 | コショウ | 少々 |

作り方

- 1 水に固形スープの素を入れて火にかけ、溶かす。
- 2 生椎茸は石づきを取って薄切りにする。みつばは根元を切り落とし、2cm 長さに切る。
- 3 1に2の生椎茸と酒を加えてさっと煮、塩、コショウで味を調える。
- 4 3に分量の水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。
- 5 卵を割りほぐし、4に少しずつ流し入れる。
- 6 2のみつばを散らし、器に盛る。

1人分の栄養価

30kcal / 蛋白質 2.1g / 脂質 1.4g / 塩分 1.0g

このレシピを実際で作ってみませんか?
テーマは「三重でとれる食材を使った料理」

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

©MPC



今月は、このレシピに掲載されている料理を作ります。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19日(火)、20日(水)、22日(金)、23日(土)、27日(水) 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

※詳細は広報いせに掲載