

適量&バランス食で適正体重を維持しよう

みなさんは、自分自身の食事の適量をご存知ですか？昔から健康のためには腹八分目が良いと言われますが、「もう少し食べたいな」と感じる位が適量の食事と言えます。また、毎日体重計に乗り、自分自身の体重を意識することで肥満の予防に役立ちます。

◇あなたの適正カロリーは？

	男性		女性	
	1日の適正カロリー	1食分	1日の適正カロリー	1食分
20歳代	2650kcal	880kcal	1950kcal	650kcal
30～40歳代	2300kcal	760kcal	1750kcal	580kcal
50～60歳代	2100kcal	700kcal	1650kcal	550kcal
70歳以上	1850kcal	610kcal	1450kcal	480kcal

(参考) 日本人の食事摂取基準 2010年版、標準体型、身体活動レベルI (低い) の場合

◇一食分の食事のバランスは？ ⇒ 主食、主菜、副菜がそろうようにしましょう。

主食(ご飯など)・・・下の表を参考にしてください。

例) 1日の適正カロリーが 1450kcal の場合は、1食分のごはんは 130gとなります。



1日の適正カロリー(kcal)	1450	1650	1750	1850	1950	2100	2300	2650
ごはん(1食分)(g)	130	150	160	170	180	200	220	250



副菜(野菜、きのこ、海藻など)

- ◇野菜料理は毎食1～2皿
- ◇いも類は1日100g程度が目安です。

主菜(魚、肉、卵、大豆製品)

- ◇毎食1皿(1800kcal以上は1皿半)が目安です。
- 脂の多い魚や肉なら・・・40g程度
- 脂の少ない魚や肉なら・・・70g程度
- 豆腐・・・100g、または納豆1パック
- 卵・・・1個

その他のとりたい食品

《牛乳、乳製品》

牛乳なら
200cc程度
ヨーグルトなら
100g程度が目安

《果物》

みかんなら2個程度
りんごなら1/2個程度

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、適量&バランス食(1食分の食事例)~



かぶら蒸し (主菜)

材料(2人分)

まだら	70g	2切れ	卵白	1/2 個分
塩	小さじ	1/8	A だし汁	50cc
酒	大さじ	1/2	薄口しょうゆ	大さじ 1/2
きくらげ		2g	みりん	大さじ 1/2
人参		10g	片栗粉	小さじ 1/2
かぶ		80g	みつば	6g

作り方

- 1 まだらは塩、酒をふりかけてしばらくおく。
- 2 きくらげはもどして干切り、人参も干切りにする。
- 3 卵白は泡立てる。
- 4 かぶは皮をむいてすり卸し、水気を軽くしぼって3の卵白と2を混ぜ合わせる。
- 5 器にさわらの水気をふいて入れ、4のをせ、蒸し器で12分程蒸す。(出てきた汁は捨てる。)
- 6 A を小鍋に入れて混ぜながら煮立ててあんを作り、5にかけ、ゆでて刻んだみつばを散らす。

1人分の栄養価

89kcal / たんぱく質 14.0g / 脂質 0.2g / 塩分 1.4g

春菊のおひたし (副菜)

材料(2人分)

春菊	100g	だし汁	大さじ 1・1/2
卵黄	1個分	しょうゆ	小さじ2
かぶら蒸しの 残りの卵白	1/2 個分	ゆず(絞り汁)	小さじ1
しめじ	40g		
酒	大さじ 1/2		

作り方

- 1 春菊はゆでて冷水にとって水気を絞り、3cm 程度の長さに切る。
- 2 卵黄と卵白をよく混ぜて小鍋に入れ、弱火にかけて菜箸で混ぜながら炒り卵にし、冷ます。
- 3 しめじは小房に分け、酒をふって蒸し煮にし、冷ます。
- 4 1と3を合わせ、だし汁、しょうゆ、ゆずの絞り汁で和えて2の炒り卵を散らす。

1人分の栄養価

57kcal / たんぱく質 4.3g / 脂質 2.8g / 塩分 1.0g

かぼちゃの肉みそ焼き (副菜)

材料(2人分)

かぼちゃ	150g
A 鶏ひき肉	20g
ミックスみそ	小さじ2
マヨネーズ	大さじ1
酒	大さじ 1/2
七味唐辛子	適量

作り方

- 1 かぼちゃは種とわたを取り、ラップをして電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。(又は蒸し器で蒸す。)
- 2 1を 1.5cm 程度の厚さに切って耐熱皿に並べ、A をよく混ぜ合わせてかけ、グリルでこんがり焼く。
- 3 2に七味唐辛子を振る。

1人分の栄養価

140kcal / たんぱく質 4.5g / 脂質 5.7g / 塩分 0.9g

食事例+ごはん 150g(252kcal)なら 1食分の栄養価は 538kcal / たんぱく質 26.6g / 脂質 9.2g / 塩分 3.3gです