



## 適正体重を維持するための適量・バランス食

### ◇あなたの適正体重は？

**適正体重** : 身長(m) × 身長(m) × 22 (適正BMI) = [            ]Kg

(例)身長 160cmの場合    1.6(m) × 1.6 (m) × 22                            = 56.3 (Kg)

**BMI (Body Mass Index)** とは、国際的に用いられている肥満度の指標。※BMI = 体重÷身長 (m) ÷身長 (m)

BMI が 2.2 の時が最も病気にかかりにくいとされており、2.5 以上を肥満、1.8.5 未満をやせと分類しています。

まずは、BMI が 2.5 以上にならないように注意しましょう。

### ◇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	約2600kcal	870kcal	約1900kcal	630kcal
30～40歳代	約2300kcal	760kcal	約1700kcal	570kcal
50～60歳代	約2100kcal	700kcal	約1600kcal	530kcal
70歳以上	約1800kcal	600kcal	約1400kcal	470kcal

(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

### ◇一日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。

#### 50～60歳代女性(運動習慣がない場合)の1日の食事量の目安(約1600kcal)



**朝食** 424kcal

ごはん(主食) 150g  
納豆(主菜)  
みそ汁(副菜)  
青菜のお浸し(副菜)



**昼食** 459kcal

ごはん(主食) 150g  
豚肉の生姜焼き(主菜)  
かぼちゃの煮物(副菜)  
きゅうりとわかめの酢の物(副菜)



**夕食** 468kcal

ごはん(主食) 150g  
刺身(主菜)  
すまし汁(副菜)  
きんぴらごぼう(副菜)



**間食** 220kcal

牛乳 200cc (乳製品)  
バナナ 1本 (果物)

乳製品・果物を間食としてとりましょ  
う。夕食後の間食は体重増加につな  
がりやすく、おすすめできません。

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!適量・バランス食(1食分の食事例)~



### 鯛とわかめのレンジ蒸し(主菜)

#### 材料(2人分)

鯛	70gを2切れ	A	酒	小さじ2
酒	小さじ2		ごま油	小さじ1
こしょう	少々		塩	小さじ1/4
生わかめ	20g		細ねぎ	5g
白ねぎ	60g		ポン酢	小さじ1
にんじん	40g			
生姜	10g			

#### 作り方

- 1 鯛は酒・こしょうで下味をつける。
- 2 生わかめは洗って水に15分程度つけ、水気を切ってざく切りにする。
- 3 白ねぎ・にんじん・生姜は千切りにする。
- 4 細ねぎは小口切りにする。
- 5 耐熱皿に1の鯛を並べ、2、3をのせてAをふりかけ、ラップをして電子レンジで約2分半加熱する。
- 5 5に4の細ねぎを散らし、食べる直前にポン酢をかける。

#### 1人分の栄養価

144kcal / たんぱく質 12.8g / 脂質 6.6g / 塩分 1.2g

### 春キャベツとスナップえんどうのサラダ(副菜)

#### 材料(2人分)

春キャベツ	150g	A	カリフラワー	
スナップえんどう	50g		マヨネーズ	大さじ2
			ねりごま	大さじ1
			しょうゆ	小さじ1
			酢	小さじ1
			砂糖	小さじ1/2

#### 作り方

- 1 キャベツは太めの千切り、芯は薄切りにする。
- 2 スナップえんどうは、すじを取る。
- 3 鍋に湯を沸かし、2を入れ、軽く火が通ったら1を加えてさっとゆで、ザルにあげる。
- 4 Aをボウルに入れて混ぜ、3が冷めたら軽く水気を絞って加え、混ぜ合わせる。

#### 1人分の栄養価

114kcal / たんぱく質 3.5g / 脂質 7.7g / 塩分 0.6g

### 新じゃがいもの炒め煮(副菜)

#### 材料(2人分)

新じゃがいも	100g
油	小さじ1
A	オイスターソース
	しょうゆ
	酒

#### 作り方

- 1 新じゃがいもは皮ごと食べやすい大きさに切る。(小さい場合は丸ごと使う。)
- 2 耐熱皿に1をのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約2分、火が通るまで加熱する。
- 3 テフロン加工のフライパンに油を熱し、2を炒める。こんがり焼き色がついたら、Aを合わせたものをからめる。

#### 1人分の栄養価

59kcal / たんぱく質 1.0g / 脂質 2.1g / 塩分 0.3g

食事例+ごはん 150g(252kcal)なら **1食分の栄養価**は 569kcal / たんぱく質 21.1g / 脂質 16.9g / 塩分 2.1gです