

食欲の秋 『食べ過ぎ注意！健康的な体重調節』

食べ物の美味しい季節になりました。つつい食べ過ぎてしまいが、体重に変化はありませんか？適正な体重を維持することが生活習慣病の予防には重要です。体重が増えてきた方は食事を見直して、適正体重を目指しましょう！

あなたの体重 適正ですか？

◎ご自身の体重が健康的なものかというのは、“BMI”という指標で確認します。
簡単にできますので、計算してみましょう！

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{体重} \\ \hline \text{(kg)} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \text{(m)} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \text{(m)} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{BMI} \\ \hline \end{array}$$



*目標値以上なら生活習慣病に注意
目標値以下なら痩せすぎに注意

《目標BMI》

18~49歳 → 18.5~24.9
 50~64歳 → 20.0~24.9
 65~74歳 → 21.5~24.9
 75歳以上 → 21.5~24.9

※日本人の食事摂取基準 2020年版より
目標値は随時、最新値を確認してください。

BMIが目標値以内を目指しましょう



バランスのよい食事が基本です。
欠食や過食は逆効果となりますので、3食規則正しく食べましょう。



BMIが目標値以上・生活習慣病に注意が必要な方

無理なダイエットは厳禁です。1~2か月で1キロの減量を目安に、途中で諦めずにゆっくりと取り組みましょう！

❁ 食生活のポイント

- ・ダラダラ食べは厳禁です。
時間と量を決めましょう。
- ・就寝の2~3時間前には、食事を食べ終えましょう。
- ・高カロリーな油料理は控えましょう。



- ・噛み応えのあるメニューを取り入れ、満足感を高めましょう。
- ・食事は、野菜から食べ始めましょう。
- ・1日350gを目標に、野菜をたっぷりとりましょう。



☆体脂肪を1kg減らすには、7000kcalを消費する必要があります。
適度な運動も取り入れましょう。

*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。

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「行楽弁当」

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。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: 令和2年10月13日(火)、15日(木)、16日(金)

9時30分~12時30分 対象: 伊勢市民

参加費: 300円

申込み: 伊勢市中央保健センター TEL 27-2435

※詳細は広報いせ10月1日号に掲載

低カロリーな秋レシピ

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画

きのこたっぷりの肉みそ豆腐

材料(2人分)

A	豚ひき肉	55g	B	赤味噌	小さじ2
	しめじ	30g		ケチャップ	小さじ2
	しいたけ	30g		みりん	小さじ1
	エリンギ	30g		酒	小さじ1
木綿豆腐		1/2丁	おろし生姜		小さじ1

作り方

- ① きのこは細かく切っておく。
- ② テフロン加工のフライパンでAを炒める。
- ③ 具材に火が通ったら、合わせておいたBを入れ汁気が無くなるまで炒める。
- ④ 豆腐(お好みで、茹でておく)を皿に乗せて②をかける。



1人分の栄養価

エネルギー156kcal / たんぱく質 12.1g
脂質 8.5g / 炭水化物 7.7g / 塩分 0.9g

旬のきのこをたっぷりと使ったヘルシーなレシピです。豆腐の他にも、野菜やご飯にかけても美味しいですが、ご飯の量はほどほどに…



ヘルシースイートポテト

材料(2人分)

さつまいも	120g	A	ヨーグルト	80g
黒ごま	少々		はちみつ	小さじ2
			卵黄	1個

作り方

- ① ヨーグルトは、キッチンペーパーを敷いたザルの上に入れ、冷蔵庫で一晩ほど置いて水気をきっておく。
- ② さつまいもは皮をむき、半月切りにして水にさらす。耐熱皿に並べてふんわりとラップをし、600wの電子レンジで2分程加熱する。柔らかくなったらフォークで潰す。
* 裏ごしすると、なめらかで美味しくなる
- ③ A(卵黄は小さじ1杯程度残す)を加えて混ぜる。
- ④ 四等分してクッキングシートを敷いた天板にのせる。残しておいた卵黄を指で塗りながら形を整え、黒ごまを乗せる。
- ⑤ トースターで、色づくまで焼く。

1人分の栄養価は日本食品標準成分表 2015年版をもとに算出しました。

1人分の栄養価

エネルギー165kcal / たんぱく質 3.8g
脂質 4.7g / 炭水化物 26.7g / 塩分 0.1g

バターや生クリームを使わず、ヨーグルトでさっぱりとしたレシピです。おやつは1日200Kcal以内を目安に、食べ過ぎに注意しましょう。



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう!～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230～240g以上)を組み合わせましょう

《バックナンバーは伊勢市のHPを 検索 》

伊勢市中央保健センター(健康課:八日市場町13-1) TEL 27-2435