

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ちですが、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！

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \text{BMI}$$

《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。

*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

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

- ・だらだら食べは厳禁です。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