

～食欲の秋に～

上手なカロリー調整法

“食欲の秋”と言われる季節になりました。ついつい食べ過ぎていませんか？美味しい食事を楽しみつつ上手にカロリーを調整して、体重の増えすぎに注意しましょう。

1日の推定エネルギー必要量(身体活動レベルⅡ(ふつう)の場合)

	男性	女性
18～29歳	2650kcal	2000kcal
30～49歳	2700kcal	2050kcal
50～64歳	2600kcal	1950kcal
65～74歳	2400kcal	1850kcal
75歳以上	2100kcal	1650kcal

日本人の食事摂取基準(2020年版)で定められている、1日に必要なカロリー摂取の推定値です。毎食、目安程度とることが理想ですが、**食べ過ぎてしまったらその日の他の食事や翌日の食事**で調整しましょう。

※体格や活動量によって異なるため、あくまでも目安です。
随時、最新値をご確認ください。

カロリー調整の工夫

和食

和食は油分が少なく、素材の味やうま味をいかした低カロリーな食文化です。一方、洋食は油を使った献立が多いので和食献立がおすすめです。



調理



肉などの食材の一部を、野菜や海藻など低カロリーな食材に置きかえてかさ増しをした調理をすると、食べ応えはあるのにヘルシーな料理になります。

食材

カロリーの少ない食材や部位を選びましょう。

【例】



ぶり(1切)

180Kcal



たら(1切)

54Kcal



豚バラ肉
(100g)
395Kcal

豚ロース肉
(100g)
263Kcal

豚もも肉
(100g)
183Kcal

主食



適量を守りましょう。糖質は、脳の唯一のエネルギー源なので減らし過ぎにも注意が必要です。

男性



女性



男茶碗1杯
170～180g程度

普通茶碗1杯
130～140g程度

おやつ

おやつは1日200kcal以内が目安で、脂肪分の少ない和菓子がおすすです。

【例】



せんべい
(2枚)
76kcal



カステラ
(1切)
160kcal



板チョコレート
(半分)
195kcal



ショートケーキ
(1ピース)
337kcal

飲酒



お酒やおつまみにはカロリーの高いものが多いです。飲酒は控えめにしましょう。おつまみは、枝豆やお刺身などの油が少ないメニューがおすすめです。



！ 体重をはかっていますか？

当たり前ですが食べ過ぎれば体重は増えます。早く変化に気づき、対策できるよう体重をはかる習慣をつけましょう

＜体重のはかり方のポイント＞

- ・毎日同じ時間に同じ服装ではかりましょう！ 同じ条件で比較できます。
- ・結果を記録しましょう！ スマートフォンアプリを活用すると、簡単に変化を確認できます。
- ・デジタル体重計を使いましょう！ アナログでは、正確に細かく測定できません。



ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「ヘルスマイト名物 おもてなし料理」

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が主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3年10月12日(火)・14日(木)・15日(金)

9時30分～12時30分 対象: 伊勢市民

参加費: 400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

※現在治療中で食事指導などを受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。



低カロリー・バランス食レシピ No. 175

『カロリー調整レシピ』

家庭で作ってみよう!



『キャベツバーグ』



1人分の栄養価

エネルギー240kcal
たんぱく質12.6g / 脂質13.4g
炭水化物15.1g / 塩分0.9g

材料(2人分)

合いびき肉	100g	油	小さじ1	
塩	ふたつまみ	B	酒	大さじ1
こしょう	少々		ケチャップ	大さじ1
			中濃ソース	大さじ1/2
A	キャベツ			
	玉ねぎ	1/2個		
	パン粉	大さじ3		
	卵	1/2個		

- ① キャベツと玉ねぎは細かくみじん切りにする。合わせて耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600w)で3分半加熱する。ラップを外して冷まし、水気をしっかりと絞る。
- ② ボウルに合いびき肉と塩、こしょうを入れてこねる。粘り気が出てきたら、Aを加えてさらによくこねる。
- ③ 空気を抜きながら、食べやすい大きさに成形する。
- ④ フライパンに油を熱し、両面を焼く。焦げ目がついたら、水を少量加え、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ 中まで火が通ったら合わせたBを加え、水気をとばしながら絡める。

★ポイント★

合いびき肉を減らして、キャベツでかさ増ししています。ふんわりとしたハンバーグです。

『秋の中華風雷汁』



1人分の栄養価

エネルギー130kcal
たんぱく質5.5g / 脂質4.5g
炭水化物18.3g / 塩分1.4g

材料(2人分)

木綿豆腐	100g	ごま油	小さじ1	
ごぼう	60g	水	350cc	
さつまいも	50g	A	チンゲン菜	100g
にんじん	40g		顆粒鶏ガラだし	大さじ1/2
しめじ	40g		しょうゆ	小さじ1/2

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包み、5分以上置いて水気をきる。
- ② ごぼうとさつまいもはよく洗い、斜め薄切りといちょう切りにして水にさらす。にんじんは皮をおき、いちょう切りにする。しめじは石づきを切り落としてほぐす。
- ③ チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋にごま油を熱し、水気をきった②をさっと炒める。①の豆腐を潰しながら入れ、ポロポロになるまで炒める。
- ⑤ 水を加え、蓋をして煮る。具材が柔らかくなったらAを加える。5分程煮込み、火を止める。

★ポイント★

豆腐を炒める音が雷の音に似ていることから“雷汁”と呼ばれるそうです。具だくさんで食べ応えがあります。さらにしっかりと噛んで食べることで満足感が得られます。



～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

QRコードはこちら



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

《伊勢市HP》