

# メタボリックシンドローム予防のための食事 上手なカロリー調整法と体重調節

健康を維持するためには、適正な体重を維持してメタボリックシンドロームを予防することが重要です。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)	>	 たら(1切)
180Kcal		54Kcal
 豚バラ肉(100g)	>	豚ロース肉(100g)
395Kcal		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		普通茶碗1杯	
170~180g程度		130~140g程度	

### おやつ

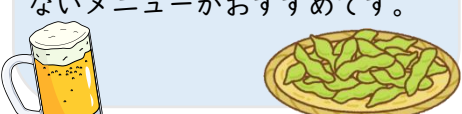
おやつは1日200kcal以内が目安で、脂肪分の少ない和菓子がおすすです。

【例】

 せんべい(2枚)	 カステラ(1切)	 板チョコレート(半分)	 ショートケーキ(1ピース)
76kcal	160kcal	195kcal	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。

## 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。

メタボ予防には  
**減塩も忘れずに**

**塩分は1日男性7.5g未満・女性6.5g未満が目標量です**

※高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防のためには、男女とも6.0g未満  
※食事摂取基準(2020年版)より。基準値は随時、最新値を確認してください。

## 減塩の工夫

- ・減塩調味料活用する
- ・だしを効かせる
- ・新鮮な食材や、旬の食材を使う
- ・塩分の多い加工品に注意
- ・汁物は具たくさんにする
- ・香りのよい食材を使う
- ・麺類のスープは残す
- ・料理は適温で食べる
- ・しょうゆやソースはかけずにつける
- ・調味料は量って使う

\*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。

つくってみよう！

# カロリー調整レシピ

## 『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	150g		
	パン粉	1/2個		
	卵	大さじ3		
	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。

## 『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、斜め薄切りといちよう切りにして水にさらす。にんじんは皮をむき、いちよう切りにする。しめじは石づきを切り落としほぐす。
- 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。具た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。

作り方を動画でも公開しています！！

