

1食(500キロカロリー)の献立例

ご飯 茶碗2杯 (150) ★分量は2人分の目安量、()は1人分の重量(g)です。

あじの野菜あんかけ

あじ	中2尾	(60)
ピーマン	1個	(20)
にんじん	小1/2本	(20)
たまねぎ	1/5個	(20)
生しいたけ	2個	(10)
しょうが	10g	(5)
油	小さじ2	(4)
A	だし汁	カップ3/4 (75)
	酒	大さじ1強 (8)
	しょうゆ	小さじ2 (6)
	みりん	小さじ2 (6)
かたくり粉	大さじ1/2	(2)
水	大さじ1	(7)

- ①あじは三枚におろして、焼く。
- ②ピーマン、にんじん、たまねぎ、生しいたけはせん切りにする。しょうがはすりおろす。
- ③フライパンに油を熱し②を炒め、Aを加え一煮立ちさせ、水溶きかたくり粉を加える。
- ④器に①を盛り、③をかける。

ほうれんそうのおひたし

ほうれんそう	1/2束	(60)
しめじ	1/2株	(20)
すりごま	小さじ1	(2)
ポン酢しょうゆ	小さじ2	(5)

- ①ほうれんそうはゆでて水気をしぼり、3cm長さに切る。しめじは小房に分けてゆで、水気をしぼる。
- ②ボウルに①を入れ、すりごま、ポン酢しょうゆを加え混ぜる。

みそ汁

油揚げ	1/2枚	(5)
かぼちゃ	20g	(10)
もやし	1/10袋	(10)
青ねぎ	1/5本	(2)
みそ	大さじ1強	(10)
だし汁	カップ1 1/2	(150)

- ①油揚げは油抜きをして、せん切りにする。かぼちゃは薄切りにする。
- ②鍋にだし汁と①を入れて煮る。
- ③②にもやしを加え一煮立ちさせ、みそを溶き入れ、火を止める。
- ④③を器に盛り、小口切りにした青ねぎを散らす。

【1食分の栄養量】

料理名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
ご飯	252	5.3	0.5	0.0
あじの野菜あんかけ	170	13.6	6.6	1.1
ほうれんそうのおひたし	30	2.4	1.4	0.3
みそ汁	55	3.7	2.3	1.5
合計	507	25.0	10.8	2.9

●詳しくは、保健福祉センター栄養士にご相談ください。

肥満と食生活

肥満とは 体脂肪が過剰に蓄積された状態をいい、肥満になると生活習慣病などを引き起こしやすくなります。

肥満になると

心臓を圧迫して
高血圧になりやすい

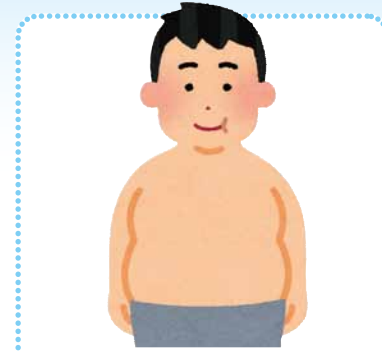
脂肪肝に
なりやすい

心臓病や脳卒中の
原因となる

ひざの関節に
変化が起こりやすい

糖尿病になりやすい

痛風になりやすい



内臓の周りに脂肪が蓄積される「内臓脂肪型」と下半身に脂肪が蓄積される「皮下脂肪型」があります。

BMIによる肥満の判定

①体格(BMI)を知りましょう
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



BMIが
25以上 肥満
18.5以上 25未満 ふつう
18.5未満 やせ

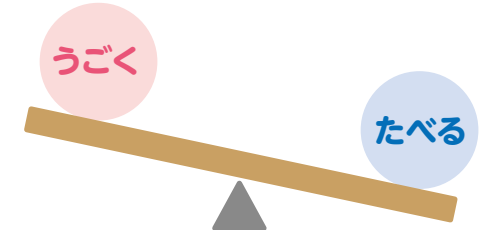
②適正体重を知りましょう
適正体重(kg)= 身長(m)×身長(m)×22

おもな肥満の原因

- 1 過食、偏った食事
- 2 不規則な食生活
- 3 運動不足

※疾病や服薬によるものは除く。

体を動かして使ったエネルギーよりも食事として食べたエネルギーが多いことがおもな原因です。



気をつけるポイント!

ポイント1 食事

1日3食
規則正しく!

主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう。
 毎食 主食を1品
 主菜を1品
 副菜を2品 ずつ食べるように心がけましょう。

**肉、魚、卵、大豆・大豆製品
などを使った料理**

冷奴 納豆 目玉焼き
 焼きたて 焼きとり
 豚肉のしょうが焼き 焼き魚

主菜

**野菜、いも、きのこ、海藻
などを使った料理**

具だくさんのみそ汁 野菜炒め
 野菜煮 サラダ
 青菜のお浸し

副菜

ごはん

ラーメン パン
 うどん
 ごはん、パン、めん
 などを使った料理

主食

牛乳・乳製品

牛乳 ヨーグルト

果物

みかん りんご

ポイント2 料理

- ①エネルギーが低い食品の利用
⇒ 野菜・きのこ類・海藻類・寒天・こんにゃくなど
- ②調理方法の工夫で油や脂を減らす
⇒ 焼く・ゆでる・蒸すなど
- ③脂質の多い食品や部位をとり過ぎないように頻度や量に注意する
- ④料理は必要量だけつくり、1人分ずつ盛り付ける

油、脂の多いのは…

ささみ < 鶏もも
 豚ヒレ < 豚バラ
 まぐろ(赤身) < まぐろ(トロ)
 ツナ水煮缶 < ツナ油漬缶

ポイント3 食べ方

- ①野菜から先に食べる
- ②ゆっくりよくかんで食べる
- ③ながら食いをしない
- ④朝ごはんは欠食しない
- ⑤まとめ食いをしない
- ⑥夜食を食べない
- ⑦アルコールは飲み過ぎと酒の肴に注意する
- ⑧間食は1日1回量を決めてやめられないときはエネルギーの低いものを選ぶ
- ⑨腹8分目を心がける

ポイント4 外食

●エネルギーのとりすぎは禁物!!
揚げ物やあぶらっこい料理を控え、野菜料理を選びましょう。

カレーライス 950kcal	かつ丼 890kcal	スパゲッティ ナポリタン 618kcal	ハンバーガー ポテト 965kcal	ラーメン 450kcal	カツサンド 390kcal

◎同じ種類の料理でもエネルギー量は若干異なる

ポイント5 運動

●積極的に体を動かしましょう

- ①日常生活の中で、掃除をする、買い物に行く、階段を使うなどなるべく体を動かしましょう。
- ②歩く機会を増やそう! まずは今よりプラス1,000歩(約10分)歩きましょう。
- ③気軽に運動を楽しもう!
自分にとって「楽しい」と思えるものを見つけて、続けましょう。

