



テーマ：自分に合ったエネルギー量を知ろう！

過去の栄養士だよりは

筑紫野市ホームページより見るすることができます。

生活習慣病を予防し健康な生活を送るためには、毎日の食事が大切です。1日に必要な食事の量には個人差があり、それぞれのライフスタイルによって異なります。自分の適量を知り、バランスの良い食事について考えてみましょう！

1日にどのくらいのエネルギーをとればいいのか？

ステップ① 標準体重を計算しよう

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times \text{BMI } 22(\star) = \text{標準体重 (kg)}$$

(★) BMI22のときがもっとも病気が少ないことから、この値を用いて標準体重が求められます

ステップ② 1日に必要なエネルギーを計算しよう

$$\text{標準体重 (kg)} \times \text{身体活動量の目安 (※) (kcal/kg標準体重)} = \text{1日に必要なエネルギー (kcal)}$$

(※) 身体活動量の目安

軽い(座っていることが多い)	…25～30
普通(立ち仕事や外回が多い)	…30～35
重い(力仕事が多い)	…35～



3で割ると1食分に
必要なエネルギーが
わかります！

〔例〕ちくし太郎さんの場合

- 身長 173 cm
- 体重 80 kg
- 営業職(車移動)
- 運動習慣なし(週末は愛犬と30分散歩)



ステップ① (身長) (身長) (BMI) (標準体重)
1.73 m × 1.73 m × 22 = 65.8 kg

ステップ② (標準体重) (身体活動量の目安) (1日に必要なエネルギー)
65.8 kg × 30 = 1974 kcal

チェック！ 適正なエネルギーがとれているか BMI で確認しよう

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

【BMI年齢別基準】

	やせ	適正	肥満
18～49 歳	18.5 未満	18.5～24.9	25 以上
50～64 歳	20.0 未満	20.0～24.9	25 以上
65 歳以上	21.5 未満	21.5～24.9	25 以上

BMIは体格を表す指標として国際的に用いられている指数です。計算方法は世界共通ですが、肥満の判定基準は国によって異なります

〔例〕ちくし太郎さんの場合

$$\text{(体重)} \div \text{(身長)} \div \text{(身長)} = \text{(BMI)}$$

$$80 \text{ kg} \div 1.73 \text{ m} \div 1.73 \text{ m} = 26.7$$



ちくし太郎さんは、「肥満」に該当します。

肥満の場合



摂取多い 消費少ない

身体活動によって消費されるエネルギーよりも、飲食によって摂取するエネルギーが多いと思われます。1日に必要なエネルギー量(ステップ②で計算)を参考に食事を取りましょう。また、身体活動(運動など)を増やして消費エネルギーを多くすることも大切です。

やせの場合



摂取少ない 消費多い

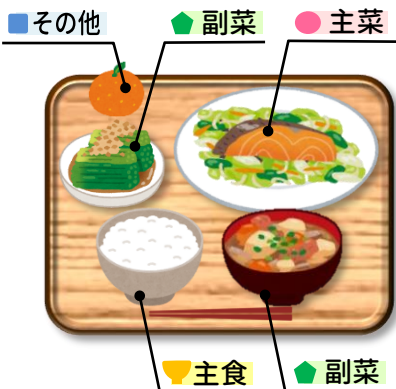
摂取するエネルギーが不足していると思われます。身体活動は維持しながら、1日3食食べることや、1回の食事量を見直しましょう。1日に必要なエネルギー量(ステップ②で計算)をとることを意識して、標準体重(ステップ①で計算)を目指しましょう。

バランスの良い食事とは

主食・主菜・副菜を組み合わせることで、自然と栄養バランスが整った食事になります。

1日2回以上は、主食・主菜・副菜を意識して食べることをおすすめします♪

筑紫野市では「手ばかり食事法」を紹介しています。右の二次元コードを読み込んでください♪



上記のような定食ではなくても、1皿に主食、主菜、副菜が揃っていればOK！
例えば、白ごはんに納豆、卵黄、めかぶ、茹でたオクラをのせた「ねばねば丼」もバランスの良い1皿です♪



主食 両手を包み、軽く一杯 1食あたり



ご飯、パン、麺など

炭水化物(糖質)を多く含み、からだを動かすエネルギー源になります。

- △主食の重ね食べに注意(例：うどん+おにぎり)
- △菓子パン(あんぱんなど)は嗜好品です

副菜 片手のひらの大きさ1～2皿 1食あたり



野菜、きのこ、海藻

ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、体の調子を整えます。

- △1日5皿を目安に食べましょう
- △生野菜の場合は、1.5倍量で1皿とカウントします
- △いも類は野菜に含まれません

主菜 厚さ2cmで片手のひらの大きさ 1食あたり



魚、肉、卵、大豆など

たんぱく質を多く含み、からだの血や肉を作ります。

- △肉や揚げ物料理ばかりに偏らないように注意
- △高齢者は不足しがちです。意識して適量を食べましょう

その他 牛乳・ヨーグルトなど：コップ1杯分 1日あたり



牛乳・ヨーグルト、果物

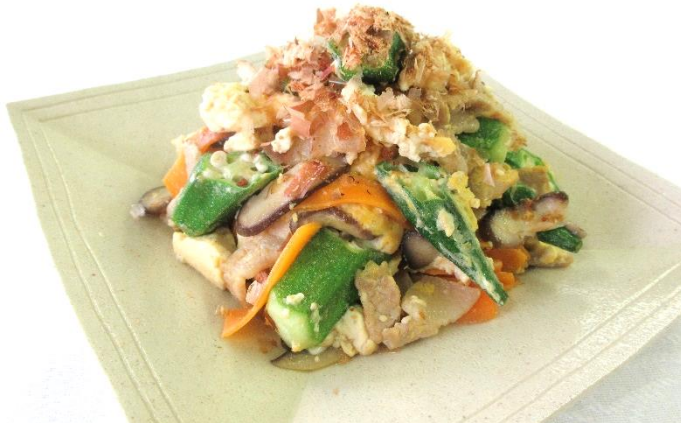
牛乳・ヨーグルトなどはカルシウムを多く含み、丈夫な骨を作ります。

果物はビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、体の調子を整えます。

嗜好品(お菓子やお酒)は1日200kcal以内が目安です。また、食事制限などがある方は、かかりつけ医に相談してください。

食材をたのしむ 健康レシピ

in chikushino



[1 人分] エネルギー298kcal 食塩相当量1.2g 食物繊維4.2g



[1 人分] エネルギー60kcal 食塩相当量0.5g 食物繊維1.1g

オクラのチャンプルー

【材料】(4 人分)

オクラ	…16 本	卵	…2 個
にんじん	…1/2 本	鶏ガラスープの素	…小さじ 1/2
しいたけ	…4 個	ごま油	…小さじ 2
豚バラ薄切り肉	…140 g	酒	…大さじ 2
木綿豆腐	…1 丁(300g)	濃口しょうゆ	…大さじ 1
		かつお節	…4 g

【作り方】

- ① オクラは塩(分量外)を振り、板ずり(まな板の上で転がす)をして洗い、ヘタを薄くむいて斜め一口大に切る。にんじんは短冊切り、しいたけは薄切り、肉は1cm 幅に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、肉をほぐしながら炒める。肉の色が変わったら、オクラ、にんじん、しいたけの順に加え、酒を入れて炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら、豆腐を崩しながら加え、しょうゆを入れて炒める。
- ④ 卵と鶏ガラスープの素をよく混ぜ合わせ、③のフライパンで炒め合わせる。
- ⑤ 最後に、かつお節を加えてさっと和える。

オクラ



特有の歯ごたえとネバネバした食感が特徴的です。細かく刻むと粘りが増してトロロのようになります。抗酸化力のあるβ-カロテン、糖質や脂質の代謝をよくするビタミンB1、B2、骨を強化するカルシウムやマグネシウムなどのミネラルが豊富で栄養価の高い野菜です。

選び方：◎新鮮なオクラは、全体が細かいうぶ毛で覆われていて張りがあります。全体の緑色が濃く、ヘタも変色していないものを選びましょう。育ちすぎるとかたくなり味が落ちてしまうので、4～8cm サイズのものを選びましょう。

保存方法：ネットに入っている場合は、乾燥しないようにポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に保存しましょう。低温と湿気に弱いので3～4日で食べきりましょう。

香味野菜
たっぷり

きゅうりのさっぱりサラダ

【材料】(4 人分)

きゅうり	…2 本	ごま油	…大さじ 1
塩	…ひとつまみ	酢	…大さじ 1
みょうが	…2 本	★濃口しょうゆ	…大さじ 1/2
大葉	…8 枚	白いりごま	…大さじ 1
かにかま	…短 4 本		

【作り方】

- ① きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにし、塩もみをして10分ほど置いて水気を絞る。みょうが、大葉は千切りにする。かにかまは手でさく。
- ② ボウルに★の調味料を混ぜ合わせ、①の食材と和える。



暑い夏にぴったりな一品！素麺との相性も抜群です♪



きゅうり



成分の約95%が水分で、カリウムが比較的多く含まれています。カリウムは、体内の塩分を排出するため、利尿作用やむくみ改善効果が期待できます。また、体の熱を奪い体温を下げる効果があることや、パリッとしたみずみずしい食感が食欲のないときでも食べやすいことから、暑気払い効果の高い野菜とされています。

選び方：◎太さが均一で切り口がみずみずしいもの、ずっしりと重く色つやが良いものを選びましょう。イボがある品種は、イボがクククするくらい尖っているものが新鮮です。

保存方法：水気を拭き取り、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室でヘタを上にして立てて保存しましょう。乾燥と低温が苦手なので早めに食べきりましょう。