

適塩生活のすすめ (第7号)

県南ふくし会
栄養士

広報「適塩生活のすすめ」は年4回発行予定です。
食生活、減塩を意識して健康づくりに努めましょう。

～適正体重を維持するには～

健康的な生活を送るためにはバランスのとれた適切な食事が大切です。
では具体的に「適切な食事量」とはどのようなものでしょう。

①標準体重を計算してみましょう

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \text{例:1.6} \\ \hline \text{m} \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \text{例:1.6} \\ \hline \text{m} \end{array} \times 22 = \begin{array}{|c|} \hline \text{標準体重} \\ \hline \text{例:56.3} \\ \hline \text{kg} \end{array}$$



②適正エネルギー量を計算してみましょう

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{標準体重} \\ \hline \text{例:56.3} \\ \hline \text{kg} \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{身体活動量} \\ \hline \text{例:30} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{適正エネルギー量} \\ \hline \text{例:1689} \\ \hline \text{kcal} \end{array}$$

*簡易計算法です

身体活動量

軽労働者 (デスクワーク)	中労働者 (立ち仕事)	重労働者 (力仕事)
30	33	35

③適正な食事量を考えてみましょう

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{朝 3} \\ \hline \text{例:507} \\ \hline \text{kcal} \end{array} : \begin{array}{|c|} \hline \text{昼 4} \\ \hline \text{例:675} \\ \hline \text{kcal} \end{array} : \begin{array}{|c|} \hline \text{夕 3} \\ \hline \text{例:507} \\ \hline \text{kcal} \end{array}$$

朝・昼・夕の理想のエネルギー比は3:4:3です。
夕食をゆっくり楽しむ場合は3:3:4とすると
バランスがとりやすいです。

↓
間食する方はここで引いておく 例:-100kcal

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{例:575} \\ \hline \text{kcal} \end{array} \text{のお弁当の作り方}$$

・容器の大きさはエネルギーと一緒に
例:575kcalなら575ml

◎主食の量は
見目で容器の半分
ふんわり盛り付け
100mlあたり65g程度
例:575mlの容器なら
287ml分で
 $2.87 \times 65g = 185g$ 程度



◎副菜
海藻・きのこ・こんにやく
から1品入れる
芋・豆・かぼちゃは
控えめに

◎主菜
肉・魚・卵・豆腐など
*揚げ物の時は副菜に
マヨネーズを使わない

使用する食材や調理法によって栄養価は変わりますが、
簡易方としてぜひ一度試してみてください！