

健康寿命を
のばそう！

食生活について考えよう！

あけましておめでとうございます。今年も栄養だよりをよろしくお願いいたします。

今月は食事バランスについてです。規則正しい食生活は健康な体になるために必要不可欠です。ぜひ、一緒に考えてみましょう。

自分の適正エネルギー量(カロリー)を計算してみよう！

適正エネルギー量の食事を摂ることでさまざまな生活習慣病の予防につながります。BMI(肥満度)が22のときの体重が標準体重で、最も病気になりにくいとされています。

まずは、自分のBMIを把握しよう

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

次に標準体重を計算しよう

身長(m) × 身長(m) × 22

最後に適正エネルギー量を計算しよう

標準体重(kg) × 25～35(kcal)*

年代別目標とするBMI範囲

年齢	BMI
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65～74	21.5～24.9
75以上	21.5～24.9

*身体活動量(1日の運動量)を確認しよう

低い(1日をほとんど座って過ごしている) 25～30kcal
普通(立ち作業が多い、軽いスポーツをする) 30～35kcal
高い(力仕事の多い仕事、体を動かすことが多い) 35～kcal

例：「身長160cm 身体活動量が普通の方の場合」

1.6m×1.6m×22=56.3kg

56.3kg×30=1689kcal/日⇒1700kcal/日

※医師の指示がある方は指示に従いましょう

参考文献：スマート・ライフ・プロジェクト、栄養・食生活/アステラス製薬、必要なエネルギー量の食事/厚生労働省、日本人の食事摂取基準2020年版/農林水産省、おやつの意味を知りましょう

食事バランスについて考えよう



副菜

野菜や海藻を使った料理

ビタミン・食物繊維を多く含む

主菜

肉・魚・卵・大豆を使った料理

たんぱく質・脂質を多く含む

主食

ごはん・パン・麺などの穀類

炭水化物を多く含む

もっと！「食事バランスを整えるには？」

●乳製品と果物を食べよう

主食・主菜・副菜に加えて毎日コップ1杯の牛乳、適量の果物を食べましょう。(目安：みかん2個またはりんご半分)

ビタミン・ミネラルが補給できます！

●嗜好飲料やお菓子は適度に楽しもう

目安は1日200kcal以下です。(例：煎餅3枚または板チョコ1/2枚)

手ばかりを使って食材の適量を知ろう

主菜・副菜・汁物を意識して献立を考えよう

- ①主菜 メインを先に決めると献立を考えやすいです。肉・魚・大豆・卵を使い、焼・煮・炒などの調理法と味付けを決めます。
- ②副菜 野菜・海藻・きのこ・芋を多く使い、主菜とは調理方法や味付けを変え、毎食2品考えましょう。
- ③汁物 野菜・海藻・きのこなどを使って考えます。具たくさんすることで副菜の1つとしても数えることができます。

手ばかり栄養法とは

自分の手のひらを使い、1日に食べる食材の量を決めます。これらの食材を朝食・昼食・夕食の3食に均等に振り分けます。果物や牛乳は間食として取り入れてもよいでしょう。

魚介、肉、卵、大豆・大豆製品

左手に乗る大きさの魚と肉、右手に乗る大きさの豆腐と卵

肉の厚さは小指の厚さが目安です



野菜、海藻、きのこ類、こんにゃく

両手に1杯の緑黄色野菜と、両手に2杯のその他の野菜

緑黄色野菜 淡色野菜、海藻、きのこ類、こんにゃく



果物

人差し指と親指の輪の中に入る大きさ



穀類、いも類、牛乳・乳製品

毎食軽く1杯～1杯半のごはん
じゃがいも中1個
牛乳200ml



参考文献：宝塚市教育委員会、献立の基本/いわさきグループ、手ばかり栄養法

管理栄養士のお悩み解決部屋



最近、食べられる量が減ってしまった気がするわ。どうしたらいいかしら？

食事の量が減ってしまうと体重の減少や栄養不足に陥りやすくなります。まずは1日3食を欠かさず食べることが大切です。1回に量が食べられず、手ばかり栄養法の目安が3食で食べきれない方は補助食として間食をおすすめします。



●補助食におすすめの食べ物●

おにぎり1個 約180kcal	ゆで卵・出し巻き卵1個 約80～90kcal	バナナ1本 約100kcal	カステラ2切れ 約320kcal
ヨーグルト80g 約50kcal	普通牛乳1杯 約140kcal	ココア1杯 約130kcal	医師の指示がある方は指示に従いましょう

コンビニエンスストアでも購入できるものばかりです。お料理の中にスキムミルク(大さじ1杯約20kcal)をプラスすることも手軽に栄養アップできる方法としておすすめです。



参考文献：健康長寿ネット、高齢者の低栄養対策のための食生活とは/食品成分データベース 第一三共株式会社、e-ヘルシーレジビリティ

旬の食材を食べよう！～野菜編～

冬の鍋物に欠かせない白菜の旬は11～2月です。生産量は茨城県が最も多く、長野県、鹿児島県が続きます。夏から初秋にかけては長野県、北海道、群馬県などの高冷涼地で栽培されます。

冬の野菜：白菜

含まれる栄養素の働き

カリウム	ナトリウムを体外に排出しやすくするため、塩分の摂り過ぎを調節するのに役立ちます。
ビタミンK	骨の健康維持に役立ち、血液の凝固作用があります。
カルシウム	骨の健康維持に役立ちます。
グルコシノレート	アブラナ科の植物に含まれる成分で、がん予防が期待できるといわれています。



野菜の中でもカロリーが低く、いろいろな食材との相性も抜群な淡色野菜です。**煮込むと甘味が増してとろけるような柔らかい食感になり、漬物にするとほどよい食感を残したまま、味が良く染み込みます。**

茹で方のコツ

部分によって葉の厚さが異なるため、火の通り方も変わります。**芯に近い葉の厚い部分を先に入れて、葉の薄い部分は少し時間を置いてから茹でる**ようにしましょう。葉の厚い部分はこそいで切ったり、切込みを入れることで火の通りが良くなります。

食べる時のポイント

茹でたり煮込んだりすると、栄養が煮汁に溶け出してしまいます。**汁も一緒に摂ることで、栄養を残さず摂ることができます。**

白菜の豆知識

真ん中が一番甘味が強いと言われています。真ん中から食べることで外葉の栄養が芯に取られることも防げます。また、縦にして保存すると日持ちが良くなるのでおすすめです。

選び方

- ☑ 【丸ごと白菜】巻きがかたくしっかりしていて重みがあるもの
- ☑ 【カット白菜】切断面が盛り上がっていないもの

保存方法

- ☑ 【丸ごと白菜】乾いた新聞紙で包み冷暗所へ
- ☑ 【カット白菜】ラップで包んで冷蔵庫の野菜室へ



参考文献：カゴメ、「白菜」幅広い料理に合う白菜の栄養価と、保存方法/野菜ナビ、白菜/e-ヘルズネット、カリウム/ホクレン農業協同組合連合会、白菜

おすすめのレシピ～減塩編～

レンチン白菜のぼん酢醤油和え



【成分表(1人あたり)】

エネルギー	36kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	0.4g
炭水化物	5.8g
食塩相当量	0.5g

【材料(2人分)】

白菜	2枚
しめじ	100g
酒	大さじ3/4強
ぼん酢醤油	小さじ2・1/3
かつお削り節	4g

【作り方】

1. 白菜は縦半分に切ってから横1cm幅に切る。しめじは石づきを落としてほぐす。
2. 耐熱皿にしめじ、白菜を順に重ね、酒を全体に振る。ふんわりとラップをかけ、電子レンジで約4分30秒加熱する。(加熱時間は2人分の目安)
3. ザルに上げて粗熱を取り、軽く絞ってぼん酢醤油と削り節を加えて和える。

旬の食材を使って、減塩も！

1日の食塩摂取目標量 男性：**7.5g未満** 女性：**6.5g未満**
高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防：**6.0g未満**

減塩のポイント

- ぼん酢醤油を使うことで、醤油を使うよりも、食塩相当量を約0.5g抑えることができます。(1人あたり)
 - 旬の白菜の甘みを生かします。
 - かつお削り節で風味よく仕上がります。
- お手軽なぼん酢醤油や電子レンジを活用することで、難しい減塩調理も簡単にできます！**



出典：厚生労働省、日本人の食事摂取基準2020年版・食品成分表2020/第一三共株式会社、e-ヘルシーレシピ

日本調剤 健康づくりへの取り組み！

毎月**10** (とう) 日は「**糖**」について考えよう！
糖尿病予防には「バランスの良い食事」「適度な運動」が大切です。

毎月**17**日は「**減塩**の日」！
自身の食生活を振り返り、塩分摂取量を見直しましょう。

毎月**29** (にく) 日は「**筋肉**」について考えよう！
いつまでも健康に過ごすためには筋肉量アップが重要です。

日本調剤 ○○薬局

住 所 :
電話番号 :
FAX番号 :
定 休 日 :
営業時間 :

薬局での待ち時間を軽減できるアプリ！「お薬手帳プラス」>>

