

目次

1. まずは体重管理 ― 健康維持への第一歩 ― ……P.1
2. エネルギーの収支バランスで体重管理の徹底を ……P.3
3. エネルギーの管理 ―1日の食事量はどれくらい?― ……P.4
4. 簡単に栄養バランスを整えるコツ ……P.5
5. 外食メニューの選び方 ……P.7
6. 野菜を食べましょう ……P.8
7. 油の摂りすぎ注意 ……P.11
8. 嗜好品の目安はどれくらい? ……P.12
9. アルコールの適正量 ……P.13

1. 美しく、健康的な体格は？ —BMIを知りましょう—

BMIとは、見た目の体格を示す値です。BMIは低すぎても(痩せ型)、高すぎても(肥満型)病気にかかりやすく、健康上よくありません。最も健康的な体重の目安は、おおよそBMI=22といわれています。

BMI(体格を示す値)の違いによる体型差

痩せ型 < 18.5 ← 22 → 25 ≤ 肥満

最も健康！



2. あなたのBMIとベスト体重は？

BMI=22を目指すための体重を標準体重といいます。この機会に、今の自分のBMIと目指すべき体重である標準体重を調べてみましょう。

BMI = 今の体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

=

標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

=

(kg)

体重管理のポイント

1. 少なくとも1週間に1回は体重を測りましょう。
2. できるだけ同じ条件で測りましょう。
起床、排尿後、朝食の前がベストタイミング！
3. 体脂肪率もチェックする習慣をつけましょう。

エネルギーの管理 —1日の食事量はどれくらい？—

1日に適切なエネルギー

エネルギーの収支バランスを改善するためには、1日の適切な摂取エネルギー量を知ること大切です。そのエネルギーを目安に食事することで、脂肪の蓄積を防ぐことができます。

$$1日の適切な摂取エネルギー(kcal) = \text{標準体重(kg)} \times \text{身体活動量}^{\ast}$$

身体活動量[※]とは？

人によって日常生活の中で体を動かす量は様々で、その量に応じて必要なエネルギーも変化します。身体活動量は以下の3段階の中で、最も近いものを選んで計算式に当てはめます。

- ・軽労作(デスクワークが多い職業など) 25～30kcal/kg標準体重
- ・普通の労作(立ち仕事が多い職業など) 30～35kcal/kg標準体重
- ・重労作(力仕事が多い職業等) 35～kcal/kg標準体重

あなたの1日の摂取エネルギーは？

$$\boxed{} \text{ kcal/日} = \boxed{} \text{ kg} \times \boxed{} \sim \boxed{} \text{ kcal/kg}$$

標準体重 身体活動量

1日3食として、1食あたりのエネルギーは？

1日の摂取エネルギー

$$\boxed{} \text{ kcal} \div 3\text{食} = \boxed{} \text{ kcal/食}$$

こんな時に活用しましょう！

最近では外食やコンビニ弁当でもエネルギー表示されていることも多いため、それらを利用する際には選ぶ前にエネルギーをチェックするように習慣づけると、食べる量の管理がしやすくなります。

よく食べる外食メニューのカロリー



寿司
670kcal



ラーメン
863kcal



カレー
883kcal



カツ丼
967kcal



牛丼(並)
669kcal

※これらは商品の一例です。店や商品によってカロリーは異なります。

栄養バランスの管理 ―簡単に栄養バランスを整えるコツ―

1日の摂取エネルギー、1食当りの適分量が分かればその中身です。高血圧、糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病は全体的な食事量のエネルギーオーバーと栄養バランスの偏りが大きく影響しています。それらを改善するためには適切なエネルギー内で、栄養バランスを整えることが大切です！

栄養バランスのポイント “3つの要素をそろえる”

主食
(ご飯、パン、麺類)
エネルギー源



3

:

副菜
(野菜、きのこ、海藻)
体の調子をととのえる



2

主菜
(肉、魚、卵、大豆製品)
体を作るもと



1

3・2・1と覚えましょう！
(見た目のバランスで)

栄養クイズ！

※答えはページ下部をご覧ください。

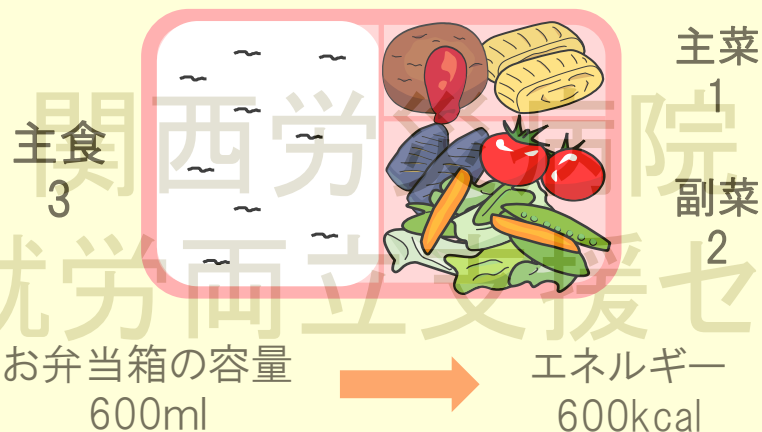


Q1. 納豆やお豆腐は副菜である。○か×か？

Q2. 納豆やお豆腐にも脂質は含まれる。○か×か？

お弁当でもバランスの整え方は同じ

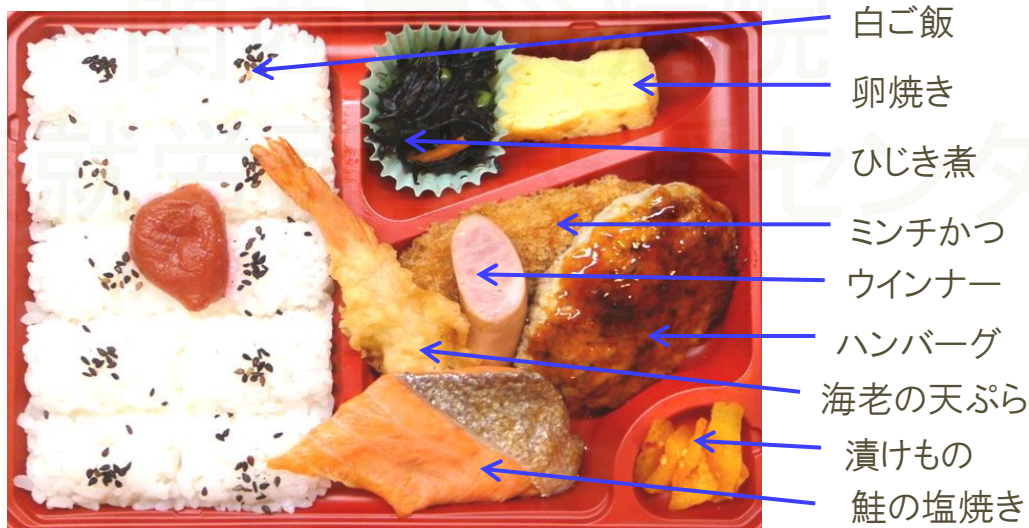
ちなみに、お弁当におかずをつめる時もこの比率を守れば、
大体の1食当りのエネルギーが簡単に把握できます。



お弁当のおかずそれぞれの比率を守れば、容量 = エネルギーとなる。

栄養バランスチェック！ よくあるお弁当のバランスは？

Q. このお弁当の中で主菜はどれでしょう？



※答えはページ下部をご覧ください。

手軽に簡単！野菜量UPの時短レシピ

料理初心者や1人暮らしの男性でも簡単にできるレシピです。(調理の目安時間 5～10分)

キャベツとハムのマスタード和え



野菜量
80g

エネルギー
72kcal

塩分
0.8g

【材料】(1人分)

キャベツ・・・80g(約1～2枚)
ハム・・・20g(1枚)
粒マスタード・・・小さじ1
塩コショウ・・・少々

【作り方】

- ① キャベツを一口大に切り、電子レンジで加熱する。(500w:約2分～2分半)
- ② ①をキッチンペーパーなどで包み水気をよく絞り、一口大にちぎったハムとあわせる。
- ③ ②を粒マスタードで和え、塩コショウで味を調える。

小松菜と人参の胡麻和え



野菜量
75g

エネルギー
84kcal

塩分
0.9g

【材料】(1人分)

小松菜・・・60g(約1～2株)
人参・・・15g(約1.5cm)

※ { 濃口醤油・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ1
すりゴマ・・・大さじ1

【作り方】

- ① 小松菜を3～4cm幅に切り、人参を5mm幅の千切りにする。
- ② ①を耐熱皿に載せてラップをかけて電子レンジで加熱する。(500w:約2分)
- ③ ②をキッチンペーパーなどで包み水気をよく絞り、※の調味料と和える。

きゅうりのもずく和え



野菜量
100g

エネルギー
19kcal

塩分
0.8g

【材料】(1人分)

きゅうり・・・100g(1本)
もずく酢・・・80g(3個パックのうちの1個)

【作り方】

- ① きゅうりをスライサーで薄切りの小口切りにし、電子レンジで加熱する。(500w:約1分)
- ② ①をキッチンペーパーなどで包み水気をよく絞り、もずく酢と和える。

おくらの梅おかか和え



野菜量
75g

エネルギー
38kcal

塩分
1.2g

【材料】(1人分)

okra(1袋)・・・8本(ネット1袋)
梅干し(大)・・・1個
かつお節パック・・・1/2袋

【作り方】

- ① okraをななめ2～3cm幅に切り、電子レンジで加熱する。(500w:約1分)
- ② 梅干しの種をとり、梅肉をすりつぶす。
- ③ ①をキッチンペーパーなどで包み水気をよく絞り、②の梅肉、かつお節と和える。

1日の目安量

嗜好品（お菓子・ジュース・酒）
200kcalまで

エネルギーの収支バランスを整えるには、嗜好品類（お菓子・ジュース・お酒）の摂りすぎも防ぎましょう。嗜好品類の目安を守るよう心がけると、さらに体重管理がしやすくなります。

嗜好品類を選ぶ時にエネルギーのチェックを

1袋(75g)当り	
熱量	390kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	19.1g
炭水化物	49.1g
ナトリウム	311g
カルシウム	20mg

嗜好品類を選ぶ時には、必ず食品のパッケージに記載されている“栄養成分表示”を確認しましょう。

ちなみに・・・菓子パンはパンではなくお菓子です



メロンパン
402kcal



あんぱん
334kcal



クリームパン
320kcal



ジャムパン
321kcal

缶コーヒーの表示に注意！

缶コーヒーのパッケージに記載されている“無糖”“微糖”“甘さ控えめ”などの表示は、それぞれ飲料中の砂糖の量によって種類が異なります。表示を見て、含まれる砂糖の量を見分けられるようにしましょう。



無糖
食品100ml当たり
0.5g未満



低糖、微糖
食品100ml当たり
2.5g未満



甘さ控えめ
数値基準なし

テスト

1. あなたの理想的な体脂肪率は？

%

2. 体重と体脂肪率を測るベストなタイミングは？

3. 栄養バランスを整えるための主食・副菜・主菜。それぞれの比率は？

主食	:	副菜	:	主菜
()	:	()	:	()

4. 野菜の1日の目標である350gは、小鉢何皿分？

小鉢 皿

5. 1日の油の目安は大さじ何杯分？

大さじ 杯分

6. 嗜好品類(お菓子・ジュース・お酒)の1日の目安は何kcal？

kcal

7. あなたのお酒の適正量はアルコール量で何g？

g