



オーダーメイドの食事を楽しもう!



栄養をしっかり取るための3つのポイント

ポイント1: 主食・主菜・副菜がそろった食事

〇色々な食品を上手に組み合わせて食べることでおおよそその日に必要な栄養を摂ることができます。

主食

ご飯やパン、めん類のことです。主に炭水化物の供給源で、体や脳の主なエネルギー源となります

副菜

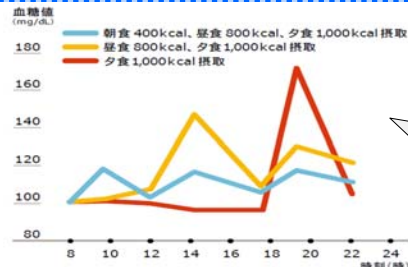
野菜、きのこ、海藻、芋等の料理のことです。主にビタミンやミネラルの供給源で体の調子を整えてくれます

主菜

肉・魚・卵・大豆製品などのメインの料理のことです。主に筋肉や血液の材料になります

ポイント2: 1日3回の規則正しい食事を!

〇せっかくとった栄養が上手に使われるためには、1日3食をできるだけ規則正しく食べることです。食事の影響が反映されやすい血糖値を参考にしてみました。



※急激に山が高くなるほど中性脂肪(皮下脂肪)に変わりやすくなります。

くたえば、血糖の変動で食事回数でみた場合>

水色のグラフは、朝昼夕3食食べた血糖の変動です。

黄色のグラフは、朝食を食べずに昼夕2食だけ、

赤色のグラフは、朝昼食せずに夕1食だけ食べた時の血糖の変動を示しています。このグラフから3食とる方が血糖の変動が小さいことが分かります。

ポイント3: 一人ひとりに合った食事量

〇栄養の必要量には個人差があります。

同じような集団でも、性・年齢・体重・身長・活動量によって栄養の必要量には個人差があります。例えば、エネルギーでいうと、成人男性の場合、必要量±200kcal/日の範囲に約7割の方が該当しますが、残り約3割の方は体格の違いや仕事の内容によってこの範囲より外れます。

2020年版「日本人の食事摂取基準」厚生労働省参照

2020年版「日本人の食事摂取基準」より

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75歳以上	21.5~24.9

- ・高齢者ではフレイルの予防および生活習慣病の発症予防の両者に配慮したBMIとなっています。
- ・高齢者ではBMIの評価に当たり、脊柱や関節の変形による身長短縮の影響も配慮されています。

〇一日のエネルギーの目安量を計算してみましょう!

自分の目標体重=(身長m)×(身長m)×BMI22 (65歳以上 BMIおおよそ22~25)

◎一日のエネルギーの目安量=エネルギー係数(kcal/kg)×目標体重(kg)

- エネルギー係数: 25~30kcal/kg 軽い労作(大部分が座位の静的活動)
- : 30~35kcal/kg 普通の労作(座位中心だが通勤・家事、軽い運動を含む)
- : 35~ kcal/kg 重い労作(力仕事、活発な運動習慣がある)

<例> 目標体重65kg(普通の労作)の方: 30~35kcal×65kg=1950~2275kcal

※現体重やベスト体重、メタボ予防、フレイル予防などを検討してエネルギーを決めます。

エネルギーの目安量にそった食事量など詳しくはお近くの管理栄養士に相談してみましょう!



減量や肥満の是正の考え方: 特定保健指導の指導後

6か月で3%以上の体重減少を認めた場合、ほぼすべての健診項目で改善が認められたとのこと。肥満者でも目標とするBMIの範囲まで減量しなくても、軽度の減量を達成するとその効果は大きいといわれます。

2020年版「日本人の食事摂取基準」厚生労働省参照



今月のレシピ 秋野菜ときのこのマリネ風

今、私たちの食事では一番不足しているのが野菜! 野菜をたっぷりとれる簡単メニューです。

<材料>4人分

- なす 中1本
- カボチャ 中1/8個
- レンコン 中1/2
- 赤パプリカ 1/3個
- シトウ 12本
- エリンギ 1本
- ミョウガ 2本

a(酢大さじ2杯/砂糖小さじ2杯/塩適宜/鷹の爪1本/ニンニク1片) 揚げ油適宜



【栄養価(1人分)】
エネルギー119kcal たんぱく質2.1g
脂質7.3g 食塩相当量0.4g

<作り方>

- ①なすは4cm長さの一口大に、カボチャは1cm厚さに切る。レンコンは皮をむいて0.5ミリ厚さに切る。エリンギは縦4cmに切る。シトウは切りこみを入れる。ミョウガは縦半分に切る。
- ②なす、カボチャ、シトウは素揚げにする。
- ③レンコンは好みの固さにゆでる。
- ④エリンギとミョウガは、さっとゆでる。
- ⑤aの調味料と鷹の爪、ニンニクを加熱し、あら熱がとれたら、①②③④に混ぜ、30分程度冷蔵庫で冷やし、器に盛る。

☆一日の野菜の目安量は350gです☆

副菜で1食120g~130g程度を目標にしましょう。例えば: 酢の物やお浸しなどで(80g) また主菜の付け合わせに(40g)または汁物(50g)など

