

食事の量、気にしていますか？

日進市ヘルピー健康だより
発行年月：2020年3月

現在日本では、痩せと肥満の問題があります。特に若い女性は痩せ願望が強い傾向にあります。また、若い世代ほど主食・主菜・副菜を組み合わせた食事食べていない傾向にあり、外食や中食の利用割合が高いようです。^{※1}

※1 H27 年国民健康・栄養調査結果の概要

痩せ

痩せとは BMI が 18.5 未満の方を示します。
若年女性 20 歳代の約 20% は痩せています。^{※2}

※2 H30 年国民健康・栄養調査結果の概要

「身体への影響」

貧血、倦怠感、骨粗鬆症や生理不順から妊娠が難しくなる可能性があります。また、出産時に赤ちゃんが低出生体重児になるリスクが高くなります。



肥満

肥満とは BMI が 25.0 以上の方を示します。
50 歳代をピークに男性の肥満は年を重ねるごとに増加しています。^{※2}

※2 H30 年国民健康・栄養調査結果の概要

「身体への影響」

主に糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病になるリスクが高くなります。これらが悪化すると命に関わる危険性があります。



あなたの適正体重と適切な食事量は？

痩せすぎも太りすぎも健康によくありません。健康のために1番良いとされている 適正体重 を知っていますか？

BMI BMI とは世界共通の肥満度の指標です。

計算方法 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) =

痩せ：18.5未満 / 目標：18.5以上25.0未満 / 肥満：25.0以上

※18歳～49歳の参考値。50歳以上は目標とするBMIが異なります。

適正体重

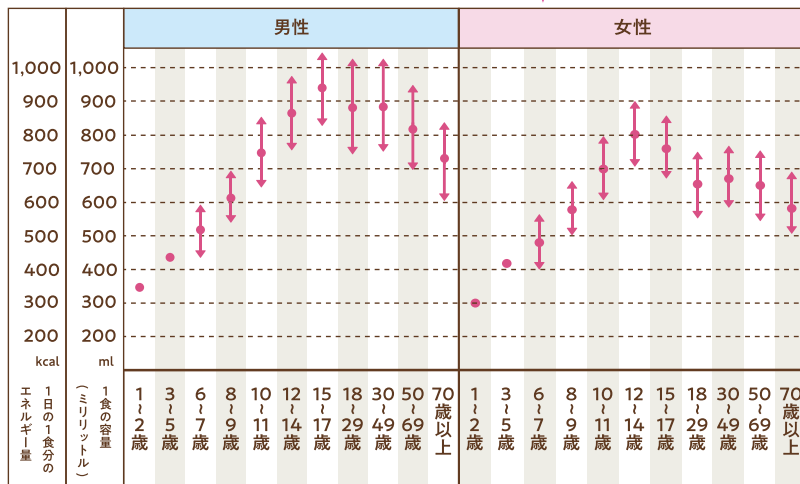
適正体重とは、死亡リスクが低く病気にかかる割合が少ない最も健康的に生活ができる理想的な体重です。

計算方法 身長(m) × 身長(m) × 22 = kg

あなたに合った食事量を見つけましょう！

自身の活動量や体格によって多少異なります。一定期間食べてみて、その効果に合わせて容量を変えていきましょう。

弁当箱の容量



「NPO 法人 食生活実践フォーラム」
<<https://shokuseitaigaku.com/2014/bentobako>>

何をどれくらい食べたいの？裏面 ➡

「3・1・2 弁当箱法」

「3・1・2 弁当箱法」は、“1食に何を、どれだけ食べたらよいか”のものをさします。1食の量を身近な弁当箱で決め、その中に主食・主菜・副菜を3・1・2の割合につめる食事・食事づくり法なので、「3・1・2 弁当箱法」と呼ばれています。

エネルギーのもとになる炭水化物の供給源（ごはん・パン・麺類）。主食の種類によって組み合わせる他の料理の量や種類が異なるため、食事全体に影響を及ぼします。

3
主食

良質なタンパク質や脂質の供給源。肉、魚、卵、大豆を主材料とする食事のメイン料理のこと。

1
主菜

ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源。野菜、きのこ、海藻、芋類を主材料とするおかずのこと。食卓の彩をよくします。

2
副菜

このお弁当の栄養素

お弁当箱サイズ：600ml

エネルギー	637kcal
たんぱく質	23.9g
脂質	16.5g
炭水化物	94.5g
食塩相当量	2.4g

このお弁当の献立

ごはん
鶏胸肉の和風ナゲット
ひじきの煮物
にんじんとブロッコリーの胡麻和え

あなたに合った食事量を
バランスよく！

「3・1・2 弁当箱法」5つのルール

- 1 食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱(600mlは約600kcal)を選ぶ。(表面参照)
- 2 動かないようにしっかりつめる。
- 3 主食3・主菜1・副菜2の割合に料理をつめる。
- 4 同じ調理法の料理(特に油脂を多く使った料理、食塩量の多い料理)は1品だけ。
- 5 全体を美味しくしよう！に仕上げる。

引用：3・1・2 弁当箱法NPO法人食生活実践フォーラム
<https://shokuseitaigaku.com/2014/bentobako>

作ってみよう！健康的なお弁当

作り置きが可能なお弁当のレシピです。

recipe 1 ひじきの煮物



材料 (1人分)	分量
乾燥ひじき	7g
にんじん	5g
油揚げ	5g
板こんにゃく	10g
枝豆(冷凍)	5g
砂糖	小さじ1
醤油	小さじ1/3
酒	小さじ1
油	小さじ1/2
カツオ昆布だし汁	80ml

作り方

- 1 乾燥ひじきを水で戻し、水気を切る。
- 2 にんじんと、熱湯をかけ油抜きした油揚げ、こんにゃくを細切りにする。こんにゃくはそのあと湯でおしする。
- 3 鍋に油を入れひじきとにんじんを炒める。その後、油揚げ、こんにゃく、だし、砂糖、酒、醤油を加える。
- 4 さらに中火で煮汁がほとんどなくなるまで煮る。解凍した枝豆を加えて混ぜたら完成！

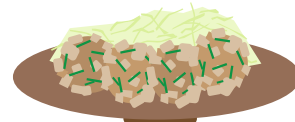
保存方法

作り置きをする場合、フリーザーバッグに入れて箸などで等分し冷凍保存をすることができます。



そのままお弁当に入れて自然解凍でOK!

recipe 2 鶏胸肉の和風ナゲット



材料 (1人分)	分量
鶏胸肉	1/4枚
大葉	2枚
片栗粉	小さじ2
酒	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1
醤油	小さじ1/2
塩こしょう	少々
油	小さじ1/2

作り方

- 1 鶏胸肉は1cmの角切りに、大葉は洗って細かく刻む。
- 2 油以外の材料を全て混ぜ合わせる。
- 3 熱したフライパンに油をひき、2を4等分しスプーンでとってフライパンに並べる。
- 4 中火で焼き色がつくまで焼き、裏返したら蓋をする。裏にも焼き色がついたら完成！

保存方法

作り置きをする場合、冷ましてフリーザーバッグに入れ、冷凍保存をすることができます。



そのままお弁当に入れて自然解凍でOK!