



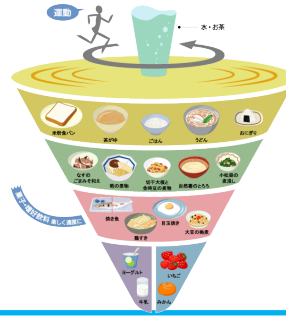
# バランスのとれた食事とは？



塩炒めは、アスパラ本来の味が楽しめます！鶏肉の代わりに豚肉を使ってもOK！

「バランスの良い食事」と聞いて、あなたはどのような食事を思い浮かべますか？  
今回は、**食事バランスガイド**を参考に、食事のバランスについて考えてみましょう。

「食事バランスガイド」とは、平成17年6月に厚生労働省と農林水産省により、食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして、食事の望ましい組合せやおおよその量をわかりやすく示したものです。「何を」「どれだけ」食べたらよいか、主食・副菜・主菜等に分けて、イラストで示しています。それぞれの料理の適量を(SV)で表します。コマの上部にある料理ほど、多く摂取する必要があります。



## Step1 ①まず、自分のBMIを知りましょう

摂取エネルギー量が適正かどうかは、体重の変化でみます。式に数字を当てはめて、自分のBMIを計算してみましょう。

\*150cmであれば、1.5mになります。

$$BMI = \text{体重 ( ) kg} \div \text{身長 ( . ) m} \div \text{身長 ( . ) m} = \text{ }$$

あなたのBMIは次のどれに当てはまりますか？

- BMI 25以上(肥満)** → 肥満は、糖尿病や脳卒中などの生活習慣病のリスクを高めると共に、膝や腰への負担も大きくなります。食事はゆっくりよく噛んで食べましょう。満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐことができます。★国の調査では、肥満者(BMI≥25)の割合(20歳以上)は、**男性28.7%、女性21.3%**です。
- 18.5~25未満(標準)** → 今後も自分の年齢や身体活動量に見合った、**適量の食事、適度な運動**を心掛けましょう。
- 18.5未満(やせ)** → 低栄養の状態になると、**免疫力が落ち、風邪や肺炎、寝たきり**になるリスクが高まります。食欲が出るように、食前に体操や散歩など**軽い運動**をしてみましょう。肉や魚、牛乳も積極的に摂りましょう。★国の調査では、低栄養傾向(BMI≤20)の高齢者の割合(65歳以上・男女計)は**17.8%**です。

## Step2 ②「何を」「どれだけ」食べればよいか知りましょう

食事の目安量は、性別、年齢、身体活動量によって違います。右の図を参考に、一日の適量を把握してみましょう。あなたの適量は？

### 料理の数え方(例)

- 主食**：ごはん軽く1杯、おにぎり1個、食パン1枚 **1つ**
- 普通盛り1杯 **1.5つ**
- 麺類・パスタ類1人前 **2つ**
- 副菜**：小皿、小鉢の野菜料理 **1つ**
- 中皿、中鉢 **2つ**
- 主菜**：卵1個の料理 **1つ**、魚料理1人前 **2つ**
- 肉料理1人前 **3つ**
- 牛乳・乳製品**：チーズ1個、ヨーグルト1個 **1つ**
- 牛乳コップ1杯 **2つ**
- 果物**：みかんなど、小さい果物1個 **1つ**
- リンゴなど、大きい果物1個 **2つ**

### 1日に必要なエネルギーと食事量の目安

	男性	エネルギー(kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6~9歳	1400~2000	4~5	5~6	3~4	2	2	6~11歳	
70歳以上	2200±200	5~7	5~6	3~5	2	2	70歳以上	
10~11歳	2400~3000	6~8	6~7	4~6	2~3	2~3	12~17歳	
12~17歳							18~69歳	
18~69歳								

※身体活動量の見方  
「低い」：1日のうち座っていることがほとんどという方  
「ふつう以上」：「低い」にあてはまらない方

## 春の食材「グリーンアスパラガス」

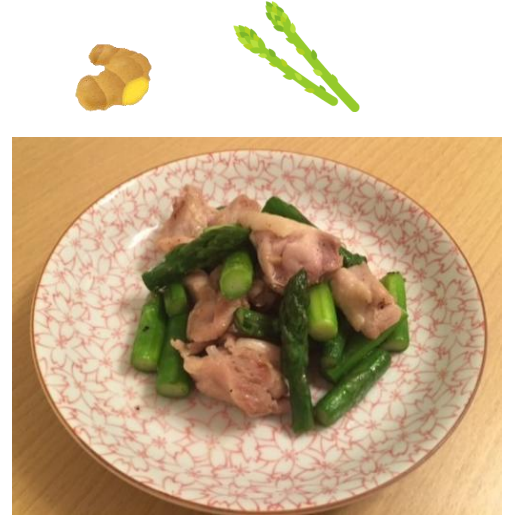
グリーンアスパラガスはビタミンたっぷりの野菜です。今月はアスパラを使ったレシピを紹介します。購入する際は、①穂先がしまっている ②緑色が鮮やか ③切り口が丸いもの、を選びましょう！

### 鶏肉とアスパラの塩炒め(1人分)

- ・鶏もも肉 120g
- ・グリーンアスパラガス 4本
- ・生姜(すりおろし) 小さじ1/2
- ・サラダ油 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・塩 少々
- ・胡椒 少々

### 作り方

1. 鶏肉は2cm角に切り、塩こしょう少々を振る。
2. アスパラは根元の皮をむき、4cmの長さに切る。
3. フライパンに水(1/4カップ)を入れて強火で熱し、沸騰すればサラダ油(大さじ1/2)、塩少々を入れて1分茹で、ザルにとっておく。
4. 再び、フライパンにサラダ油(大さじ1/2)と生姜を中火で熱し、鶏肉を焼く。焼き色が付けば、酒を加えて蓋をし2分蒸し焼きにする。
5. ③のアスパラを加え、さっと炒め、塩こしょうで味を整えて器に盛る。



## Step3 ③さらに！！食生活で気を付けたいこと

### ①カルシウムを積極的に！

カルシウムは、日本人にとって特に不足しがちな栄養素です。不足すると、骨や歯が弱くなり、骨粗鬆症の危険性が高まります。カルシウムは、牛乳・乳製品、小魚、海藻、豆類、野菜等に多く含まれているので積極的にとるようにしましょう。★60歳代男性では、カルシウムが一日に700mg必要ですが、現状の摂取量は544mgです。女性も同様に摂取量が不足しています。

### ②塩分の取りすぎに注意！

塩分を長時間過剰にとり続けていると、高血圧や脳卒中、心臓病など生活習慣病のリスクが高まると言われています。食塩は、1日当たり、男性9g未満、女性7.5g未満を目安としましょう。

#### ～減塩のポイント～

- ・塩分の多い麺類の汁は、残すようにしましょう。
- ・醤油などの調味料は料理に直接かけず、小皿にとって使うようにしましょう。
- ・だしや、酢、香辛料、薬味などを上手に活用して、使用する塩分を減らしましょう。

### ③水分補給も忘れずに！

シニア世代は、のどの渇きの感覚が鈍くなるため、いつの間にか水分不足や脱水症状を起こしがちです。意識して、こまめに水分を取るようにしましょう。

### ④菓子・嗜好飲料は適度に！

菓子、嗜好飲料を摂りすぎると、全体の食事量が減ってしまいがちになり、食事のバランスを崩すことに繋がります。菓子、酒などは**1日200kcal以内**を目安にしましょう。