

☑ 目標体重チェック

最近、体重測定していますか？空いている時間を活用して、体重を測定し、自分の身体をチェックしてみましょう。体重把握は健康管理のキホンです。

Let's Try !

ステップ1：まずは、自分の体重をチェック！

kg

ステップ2：BMI（自分の適性体重を知る方法）を計算してみましょう。

$$\frac{\text{自分の体重 (kg)}}{\text{自分の身長 (m)} \times \text{自分の身長 (m)}} = \text{あなたのBMI}$$

(例) 体重50kg、身長150cmの場合
 $50\text{kg} \div 1.5\text{m} \div 1.5\text{m} = 22.2$
 (小数点以下2桁を四捨五入)

ステップ3：あなたはどこにあてはまりますか？当てはまる場所にチェックしましょう。

年齢	やせ注意ゾーン	目標体重ゾーン	肥満ゾーン
18-49歳	18.5未満	18.5-24.9	25以上
50-64歳	20.0未満	20.0-24.9	
65歳以上	21.5未満	21.5-24.9	

低栄養の恐れあり。年をとるにつれて、「フレイル」※予備群になるリスク大。

最も病気にかかりにくい状態

糖尿病・高血圧・脂質異常症など生活習慣病リスク大。

参考：日本人の食事摂取基準2020年版

※「フレイル」とは

加齢とともに筋力や心身の活力や生活機能が低下していくことをいいます。

「ちょい足し」レシピ

調味料はめんつゆだけ！

◎切干大根入り鮭の炊き込みごはん【4人分】

【材料】

米 2合
 鮭 2切れ
 切干大根 30g
 しめじ 1株
 ひじき 大さじ1
 小ねぎ 適量
 水 適量
 めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2



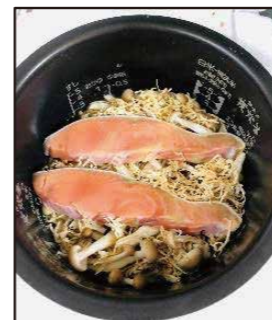
主食

主菜

副菜

【作り方】

- しめじ：石づきを切り落としてほぐす
 小ねぎ：小口切りにしておく
 (冷凍の刻みねぎでもOK！)
- 炊飯釜に、米、めんつゆを入れ、2合の目盛りまで水を注ぎます。
- 1のしめじと洗って水気をふいた鮭を炊飯釜に入れて、炊飯します。
- 炊きあがったら、鮭の骨を取り除き、よく混ぜ合わせて小ねぎと一緒に器に盛りつけて完成です。



【1人分の栄養価】
 エネルギー 360kcal
 たんぱく質 15.4g
 脂質 2.6g
 炭水化物 67.4g
 食塩相当量 1.2g

一口メモ

食塩相当量は、1日あたり
 ●男性7.5g未満
 ●女性6.5g未満
 を目標に。

★ここがPOINT★

- この1品で**主食・主菜・副菜**のバランス食！
- 包丁をほとんど使わずに簡単調理！
- にんじんやえのきなど、冷蔵庫の残りものを入れても◎

◎冷凍保存の活用術

ほうれん草を下茹でして3cm幅に切り、アルミカップに小分けにして冷凍しておく。

- ・解凍して、お浸しや白和えに。
- ・みそ汁に入れてもGood！
- ・アルミカップのまま、お弁当の1品にも★



冬には甲府市の特産物「ちぢみほうれん草」もおすすめ！
 アクが少ないのが特徴です。

体重計に、ほこいかぶってませんか？



「87,600回※」
 よく噛んで、たのし食、
 おいし食、バランスよ食

※87,600回…人生80年と仮定し、1日3回、365日食事したときの一生の食事回数

甲府市 地域保健課 食育係
 (甲府市健康支援センター)

☎055-242-8301

～食事えらび、3つのゆるっとアイデア～

持病がある方、健康状態に不安がある方は、かかりつけ医に相談しましょう。



忙しい時は食事を抜いたり単品料理で済ませることが多いのに、健診結果はいつも「要指導」...

アイデア1

健診結果の改善へのカギは...
1日3食、バランスよく!

バランスのよい食事とは...



【食べる量が少ないのに、健診結果に悩むAさんの1日】



- 朝 食べないことが多いかな...
- 昼 カップラーメンで済ませました。
- 夜 牛丼弁当を買って家で食べました。

管理栄養士アドバイス

☑ 朝食欠食は肥満のもと！忙しい朝でも、何か口にする習慣をつけましょう。

簡単に用意できる朝食例



☑ 単品料理には、**主菜**や**副菜**をプラス★



仕事から帰ってから手軽に料理ができて栄養がとれたらいいのに。

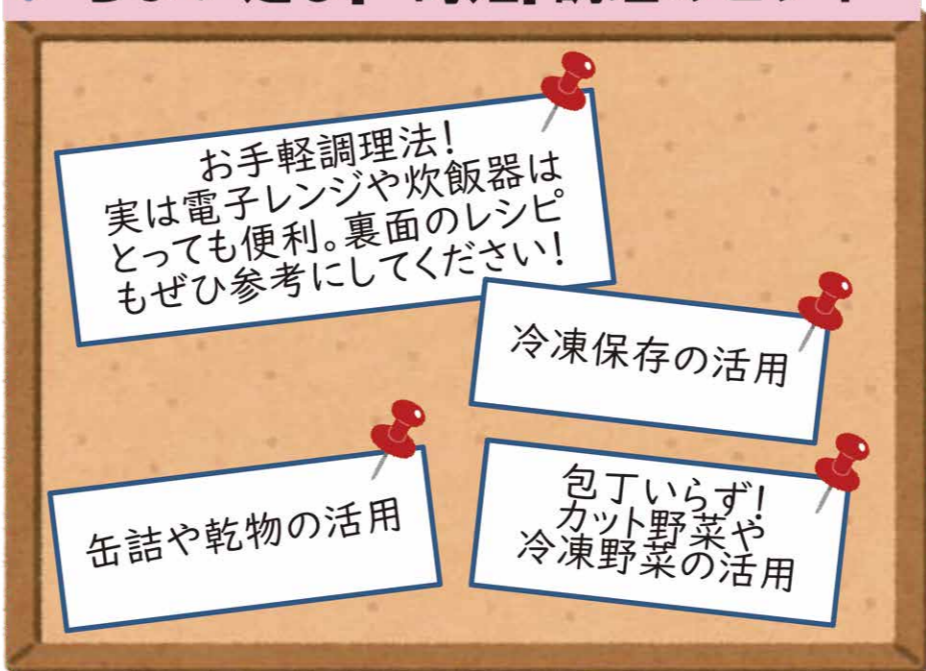
アイデア2

理想は意外と近い？
「ちょい足し」でバランスよく

手軽に食べられる単品料理。ここに「ちょい足し」するだけで、バランスがよくなります。



「ちょい足し」「時短」調理のヒント



管理栄養士アドバイス

☑ みそ汁やスープで栄養満点！副菜で具沢山にした汁物に卵やツナ缶を入れて、**主菜**+**副菜**

☑ 電子レンジで解凍した冷凍うどんにレタスなどの**カット野菜**と**サラダチキン**をのせてお手軽サラダうどんの完成！味付けはめんつゆやドレッシングなどお好みで。



1日に必要なエネルギーを越えなければ、どんな食べ方でもOKなの？

アイデア3

その1口が中性脂肪に！？
間食のえらび方も大切です

【間食って何？】

- ① 1日3食の食事以外の食べ物と飲み物。
 - ② 食事では補いきれない栄養をとる目的も。
 - ③ 気分転換の役割もあります。
- しかし、うっかり食べ過ぎてしまうと**肥満**につながってしまう可能性も...



1日200kcalの間食が目安です！

約200kcalの間食（例）



管理栄養士アドバイス

- ☑ ビタミンがとれる果物もおすすめです。1日に片手に乗る量が目安★
- ☑ 食品のパッケージの裏などに書かれている「栄養成分表示」を確認してみよう。
- ☑ 大人の方は、お酒も間食に含まれるので要注意！