

幸せレシピ

～新生活を迎える二人のために～

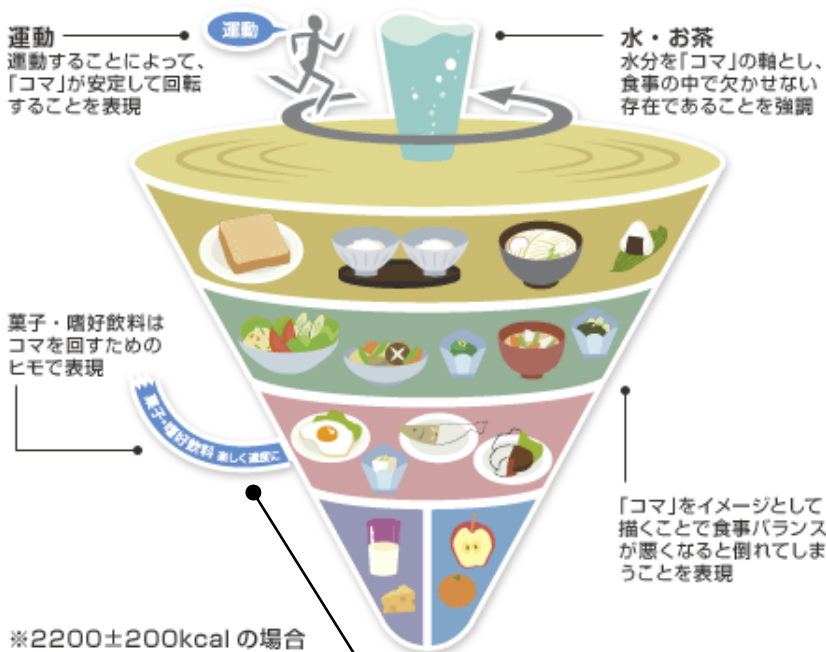
ご結婚おめでとうございます。

甲府市では、平成21年7月に甲府市食育推進計画を策定いたしました。この計画を策定するにあたり、市民の皆様アンケート調査を実施したところ、成人男性の肥満傾向や成人女性の痩せ思考などがみられました。

これからの新生活を、健康で楽しく送っていただくために、まずは健康的な体重（標準体重）と一日に食べる食事の目安を知っていただき、健康管理に役立てていただければと思います。

食事バランスガイド

食事を作る時、買ってくる時、外食をする時、食事バランスガイドを参考に組み合わせを考え、健康のためにより食生活を送ってください。



菓子・嗜好飲料（アルコール含む）
1日の目安量は200kcalです
【目安量】
・クッキーまたはせんべい 3～4枚
・ビール 500ml
・日本酒 1合

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) 280V) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯、雑穀の炊きいり、食パン1枚、ロールパン2個 15つ分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、もり麦1杯、スリッパライ
5-6 副菜 (野菜、きのこ、) 280V) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 味噌汁、お豆腐、お肉、お魚、お野菜、おきのこ、お豆腐、お味噌汁、お肉、お魚、お野菜、おきのこ、お豆腐 2つ分 = 野菜の味噌汁、お肉、お魚、お野菜、おきのこ、お豆腐
3-5 主菜 (肉、魚、卵、) 280V) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉、お豆腐、お肉、お魚、お豆腐、お肉、お魚、お豆腐 3つ分 = パン・パン・パン、お肉、お魚、お豆腐
2 牛乳・乳製品 280V) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳、お豆腐、お肉、お魚、お豆腐、お肉、お魚、お豆腐 2つ分 = 牛乳、お豆腐
2 果物 280V) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん、りんご、お肉、お魚、お豆腐、お肉、お魚、お豆腐

甲 府 市

男性も女性も標準体重（BMI 18.5～25未満）を維持しましょう

標準体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22 例 身長 150 cmの方は、1.5m × 1.5m × 22 = 49.5kg
 自分のBMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

BMI (Body Mass Index) とは、肥満度と 관련된 計算式のことです。

日本肥満学会が定めた判定基準では、統計的にもっとも病気にかかりにくい **BMI 22** を標準としています。

- やせ: BMI 18.5 未満
- 標準: BMI 18.5 以上 25 未満
- 肥満: BMI 25 以上

BMI の判定基準は、成人のもので、18歳未満の小児にはあてはまりません。

身長 (cm)	BMIの正常域			身長 (cm)	BMIの正常域		
	BMI 18.5 (18.4以下はやせ)	BMI 22 (標準)	BMI 24.9 (25以上は肥満)		BMI 18.5 (18.4以下はやせ)	BMI 22 (標準)	BMI 24.9 (25以上は肥満)
145	38.9	46.3	52.4	165	50.4	59.9	67.8
146	39.4	46.9	53.1	166	51.0	60.6	68.6
147	40.0	47.5	53.8	167	51.6	61.4	69.4
148	40.5	48.2	54.5	168	52.2	62.1	70.3
149	41.1	48.8	55.3	169	52.8	62.8	71.1
150	41.6	49.5	56.0	170	53.5	63.6	72.0
151	42.2	50.2	56.8	171	54.1	64.3	72.8
152	42.7	50.8	57.5	172	54.7	65.1	73.7
153	43.3	51.5	58.3	173	55.4	65.8	74.5
154	43.9	52.2	59.1	174	56.0	66.6	75.4
155	44.4	52.9	59.8	175	56.7	67.4	76.3
156	45.0	53.5	60.6	176	57.3	68.1	77.1
157	45.6	54.2	61.4	177	58.0	68.9	78.0
158	46.2	54.9	62.2	178	58.6	69.7	78.9
159	46.8	55.6	62.9	179	59.3	70.5	79.8
160	47.4	56.3	63.7	180	59.9	71.3	80.7
161	48.0	57.0	64.5	181	60.6	72.1	81.6
162	48.6	57.7	65.3	182	61.3	72.9	82.5
163	49.2	58.5	66.2	183	62.0	73.7	83.4
164	49.8	59.2	67.0	184	62.7	74.5	84.3

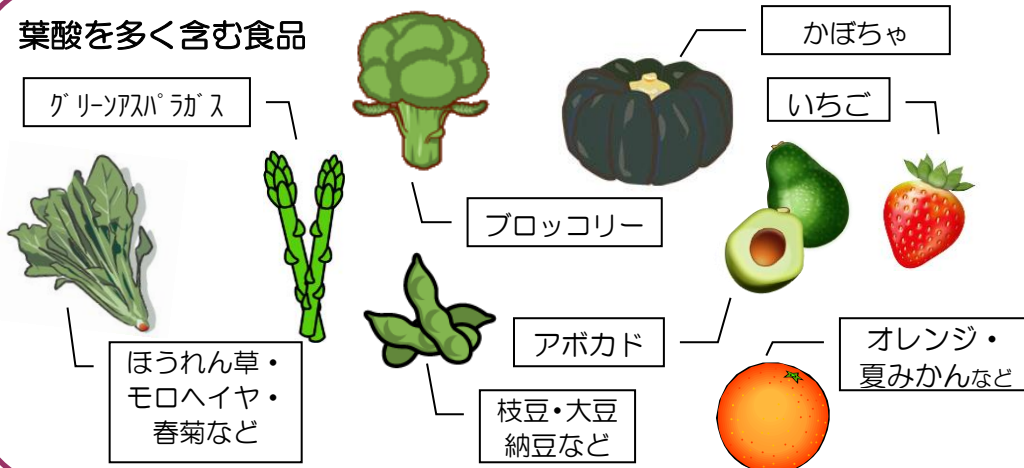
妊娠を計画している方へ 葉酸の摂取をこころがけましょう

妊娠を計画している方は、妊娠中のみならず、妊娠前からの適切な健康管理が重要となります。日頃からバランスのよい食生活を送り、標準体重を維持することが大切です。

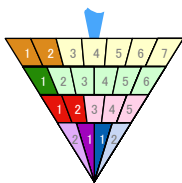
貧血の予防など生涯を通じて必要な葉酸の摂取は、胎児の神経管閉鎖障害の発症リスクを低減させる一つであるため、少なくとも妊娠の1か月以上前から妊娠3か月までの間、必要となります。

葉酸は、緑黄色野菜や果物、豆類などの食品に多く含まれています。野菜を 350g（1日5皿）程度摂取するなどバランスのよい食生活を送っている方は、食品から1日0.4mgの葉酸を摂取することが可能ですが、多様な食生活の中では、困難な場合もあります。そのため、食品からの摂取に加え、栄養補助食品から1日0.4mgの葉酸を摂取することによりリスクを低減することが期待できます。ただし、葉酸摂取は1日あたり1mgを越えないよう気をつけてください。

葉酸を多く含む食品



朝



ヨーグルト



バナナ



焼き魚 鮭

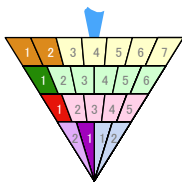


ごはん 男性200g
女性150g



具たくさん味噌汁

昼



ほうれん草のお浸し

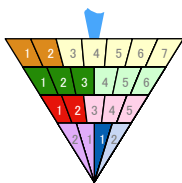


カフェラテ



納豆スパゲティー

夕



ブロッコリーのサラダ



いちご



ドライカレー

フライパンで焼き魚 【2人分】

【材料】
鮭の切り身

【分量】
2枚

【作り方】



- ① 鮭の水気をキッチンペーパーでふき取る。
- ② フライパンにオーブンシートを敷き①の鮭を並べる。
- ③ アルミホイルなどでフタをして、中火で焦げ目がつくまで5分程様子を見ながら焼く。
- ④ 上下を返して、さらに1~2分フタをして焼き、焦げ目がついたら火を止め、フタをしたまま数分おき、余熱で中まで火を通す。

(魚の種類によって、焼き時間は変わるので、様子を見ながら焼きましょう)

納豆スパゲティー 【2人分】

【材料】
パスタ(乾)

【分量】
200g

【作り方】

納豆

2パック

(納豆に付いているたれやからしも)

万能ねぎ

4本

味噌

大さじ1

めんつゆ

大さじ2

(3倍濃縮)

オリーブオイル

小さじ2

きざみのり

適量

- ① 大きめの鍋にたっぷりお湯をわかして、塩を加えてパスタをゆでる。
- ② ボウルに小口切りにした万能ねぎと納豆(たれやからし)・味噌・めんつゆを混ぜ合わせておく。(お好みで、パスタのゆで汁を加えると、サラッとした仕上がりになります。)
- ③ パスタがゆであがったら、オリーブオイルを回しかけ、油を全体にからめる。
- ④ ②で混ぜた具とパスタを一緒にからめて、皿に盛り、きざみのりをのせる。

ドライカレー 【2人分】

【材料】

【分量】

【作り方】

合いびき肉

100g

ズッキーニ

1/2本

(または茄子)

(100g)

ピーマン

2個

赤ピーマン

1/2個

玉ねぎ

1/2個

にんにく

5g

生姜

5g

油

大さじ1/2

カレー粉

大さじ1

酒

大さじ1

ウスターソース

小さじ2

A オイスターソース

大さじ1/2

しょうゆ

大さじ1

ゆで卵

1個

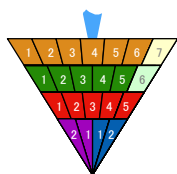
- ① 野菜を切る。ズッキーニはいちょう切り。ピーマンは角切り。玉ねぎ・にんにく・生姜はみじん切り。
- ② フライパンに油を入れ、にんにく・生姜・玉ねぎを加え、透き通るまで炒める。
- ③ ②にひき肉を加えて色が変わったら、ズッキーニ・ピーマンを加えて火が通るまで炒める。
- ④ ③にカレー粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒め、なじんだらAの調味料を加える。
- ⑤ 器に適量のご飯、ドライカレーを盛り、ゆで卵を半分ずつそえる。

【1日分の栄養価(1人分)】

エネルギー

(ごはん 200gの場合)約2000kcal
(ごはん 150gの場合)約1800kcal

葉酸 0.5mg
塩分相当量 8.3g



食事バランスガイドを活用しよう 一日分の適量チェック

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才 70才以上	1,600 1,800	4~5	5~6	3~4	2	2	6~9才 70才以上
10~11才	2,000 2,200 2,400	基 5~7	5~6	本 3~5	形 2	2	10~17才 18~69才
12~17才	2,600 2,800	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3	

※活動量の見方

「低い」1日中座っていることがほとんど
 「ふつう」座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う

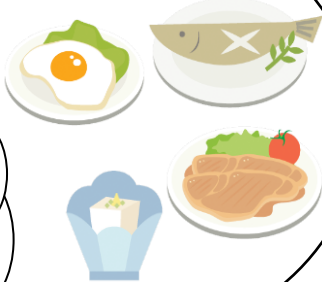
さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

単位: つ(SV)
 SVとはサービング(食事の提供量)の略

基本形は、ほとんどの女性と活動量の低い(高齢者を含む)男性向けです。

バランスのよい食事の組み合わせ

主菜



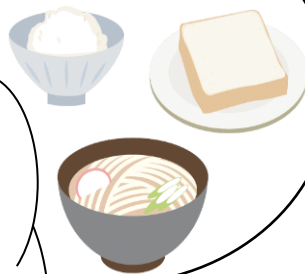
毎食、1皿を目安に肉・魚・大豆製品・卵を食べましょう。

副菜



1食に1~2皿。1日で小鉢5皿を目安に野菜・きのこ・海藻類を食べましょう。

主食



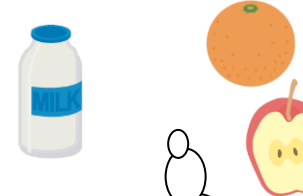
毎食、食べましょう。ごはんは、1食に男性200g、女性150gが目安。市販のおにぎりは100gです。米一合を炊飯すると、ごはん約340gになります。主食だけでおなかをいっぱいにならないよう、注意しましょう。

汁もの



汁ものは、1日1回が目安です。

牛乳・乳製品 果物



1日に1回は牛乳・乳製品、果物を取り入れましょう。牛乳は、コップ1杯程度。果物は、片手にのる程度を目安に食べましょう。

幸せレシピに関するお問合せ先

甲府市福祉部福祉総室健康衛生課

住所: 甲府市幸町15-6

電話: 055-237-2586