

## 食事のエネルギー量や バランスは大丈夫？

私たちの体は毎日とる食べ物から作られています。それを消化・吸収し、血液中に混ぜ、体中の細胞に運んでいます。

しかし、食べ物のとり方によっては、肥満をはじめ、生活習慣病（高血圧や高脂血症、糖尿病など）になってしまいうちもありません。

### エネルギー量は考えていますか？

「肥満にならないように甘い物を控える」とか、「食べ過ぎたから、太ってきたから運動しよう」という話を耳にします。それも間違いではありませんが、運動だけでエネルギーを消費することは、とても大変で、それだけでは効果が現れない場合もあります。

エネルギーを消費することは、大変！  
～80kcal( )消費するためには～  
30～49歳の男性（65kg）、女性（55kg）の場合

徒歩.....男性30分、女性35分  
急ぎ足.....男性18分、女性21分  
ジョギング...男性11分、女性12分



( )80kcalを食べ物に換算すると、  
6枚切りの食パン1/2枚、クッキー  
は約2枚分に相当します。

あなたが口に入れたすべてのものを目を向けてみましょう。全体のエネルギー量やバランスはいかがでしょうか？

### 食材の目安をつけよう！

実際に、エネルギー量やバランスを手を使って計ってみましょう。

生野菜なら両手に山盛り1杯（ゆでた野菜なら片手に軽く山になるくらい）が1回の食事にとる目安です。肉、魚、卵は手のひらの大きさ（約50g）を1回の食事に1種類とりましょう。

その他に1日にとりたいものは、豆腐が手のひらの大きさ（約100g）、牛乳はコップに1杯（200cc）、果物は両手の人差し指と親指で作った丸のなかに入る量がちょうどいいでしょう。



### 御飯、食べ過ぎていませんか？

「御飯1杯」はどんぶりでも、小さなお茶わんでも同じ表現になってしまいます。おおよその目安は、1回の食事に30歳男性200g、30歳女性150gとなっています。コンビニのおにぎりが約100gくらい（160キロカロリー相当）です。

自分の御飯1杯がどのくらい計り、食事のエネルギー量やバランスは、適量か調べてみましょう。

1日の必要エネルギーの目安  
30歳男性 2,100キロカロリー  
30歳女性 1,750キロカロリー

## クッキングタイム

Let's Cooking!



鉄分やカルシウムも補える  
イチジクにぎり

### 材料（4人分）

御飯.....2合  
のり.....適量  
さくらでんぶ...大さじ3  
薄焼き卵  
卵.....2個  
砂糖.....大さじ1/2  
塩.....小さじ1/2

### 作り方

卵、砂糖、塩を混ぜ、薄焼き卵を焼く。  
ラップの上のにりをおき、その上に薄焼き卵、さくらでんぶ、丸めた御飯の順にのせて、ラップで包み、軽くにぎる。  
ラップを外し、真ん中に十字に切り込みを入れ少し広げる。



栄養価（1人分）エネルギー388kcal / タンパク質10.0g / 脂質4.0g / カルシウム34mg / 鉄分1.35mg / 塩分0.6g