



えいようだより 5月号

第70号
発行 平成30年
県立総合病院
栄養管理室

特集 健康づくりは体重管理から

体重は自己管理が出来ているかどうかの指標になります。現在、過食や運動不足による「肥満」や「メタボリックシンドローム」がある一方で、無理なダイエットによる「やせ」も問題となっています。いつまでも健康でいきいきと過ごすためには、適切な体重管理が大切です。健康的なダイエット、適切な体重管理で健康づくりをしましょう。

◆適正な体重管理をするために◆

適切なダイエットや体重コントロールは、まず自分にとってそれが本当に必要かどうか診断することから始めましょう。

すでにBMI18.5以上で、標準体重のBMI22程度である場合、特別な体重コントロールは必要ありません。ただし、BMI25未満であっても以前よりも体重が増加気味という方や、BMIが18.5未満または25以上の人は、適正体重を達成するために食事内容の見直しをしてみましょう。

※BMIについての詳細はえいようだより4月号参照

◆脂肪1kgを減らすには◆

脂肪1kg=約7000kcalのエネルギーに相当します。

1ヶ月(30日)で約7000kcalを消費する為には $7000\text{kcal} \div 30\text{日} = 233.3\text{kcal/日}$ となり、1日に約240kcalを消費または現状の摂取エネルギーから-240kcalすることができれば、1ヶ月で1kgの脂肪を減らすことができます。

240kcal相当の食べ物



どらやき1個

大福1個

鶏もも唐揚げ100g

肉まん1個

240kcal相当の運動 ※体重60kgの場合



軽いジョギング20分



普通の速さでのウォーキング60分

★実際にどのくらいの期間でどれくらい減量が必要なのかについては主治医に確認をしましょう。

今月のレシピ

～スナップエンドウの卵炒め～

〈材料〉
(1人分)

卵	1個
スナップエンドウ	50g
にんにくのみじん切り	1/2片分
サラダ油	大さじ1
塩、こしょう	適量
●オイスターソース	小さじ1/2
●鶏ガラスープの素	1g
●酒	大さじ1/2
●塩、こしょう	少々
●水	大さじ1.5

〈作り方〉

- ① スナップエンドウは筋を除く。卵は溶いておく。
- ② ●の調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油大さじ1/2を熱し、溶き卵を入れ、半熟状に炒めて一度取り出す。
- ④ 続けて油大さじ1/2、にんにくを入れて弱火にかける。香りが立ったらスナップエンドウを入れ、油が回る程度に炒める。
- ⑤ ②を加えて蓋をし、2.3分蒸し焼きにする。
- ⑥ ③の卵を戻し入れて軽く炒め、塩、こしょうで味を調える。

5月が旬♪



1人分 エネルギー:221kcal たんぱく質:8.0g 脂質:17.3g 塩分:0.7g

★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください★