



えいようだより 8月号

第73号
発行 平成30年
県立総合病院
栄養管理室

特集 自分に必要なエネルギー量ってどれくらい？



一段と暑い今年の夏、夏バテで食欲が落ちている方も多いのではないのでしょうか？
反対に夏休みなどでイベントが続いて食べ過ぎてしまっている方もいるかもしれません。
食事が摂れない状態が続くとエネルギー不足、摂り過ぎの状態が続くとエネルギー過剰となり体に
様々な影響を及ぼします。

この夏を元気に乗り越えるため、まずは自分に必要な**摂取エネルギー量**を求めてみましょう！

①標準体重を求める。

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} \times 22 = \begin{array}{|c|} \hline \text{標準体重} \\ \hline \text{kg} \\ \hline \end{array}$$

例) 身長165cmの人の場合 1.65(m)×1.65(m)×22=59.9(kg)

※えいようだよりH30年4月号参照

②標準体重より摂取エネルギー量を求める。

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{標準体重} \\ \hline \text{kg} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{身体活動量} \\ \hline \text{Kcal/kg} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{摂取エネルギー量} \\ \hline \text{kcal} \\ \hline \end{array}$$

★身体活動量の目安★

軽労作 (デスクワーク、事務、家事)	25~30	kcal/kg	標準体重
普通 (立ち仕事が多い職業)	30~35	kcal/kg	標準体重
重労働 (力仕事が多い職業)	35~	kcal/kg	標準体重

※求められたエネルギー量はあくまで目安量です。疾患をお持ちの方は主治医の指示に従ってください。



今月のレシピ さっぱり&ひんやり美味しい! ~きのことオクラのおろし和え~

【材料】 1人分

- ・えのきだけ 1/4袋
- ・しめじ 1/4袋
- ・オクラ 1本
- ・大根 100g
- ・ポン酢 大さじ1



《新鮮なオクラの選び方》

鮮やかな緑で、うぶ毛が密生しているものが新鮮です。
ヘタの周りにガクがついていて、切り口がみずみずしい
ものを選びましょう。
大きくなると種が詰まって実が硬くなってしまいます。



【作り方】

- ①えのきは根元を切り、半分の長さに切ってほぐす。しめじも根元を切ってほぐしておく。
- ②オクラは塩もみをしてから熱湯でさっとゆでて冷水にとり、小口切りにする。
- ③熱湯でえのきとしめじをゆでて、水気をきる。
- ④大根はすりおろして軽く水気をきり、ポン酢を加えて、きのことオクラを和え、器に盛り付ける。

1人分 エネルギー:39kcal たんぱく質:2.5g 脂質:0.4g 塩分:0.9g

★「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★