



えいようだより 2月号

第103号

発行年 令和3年
県立総合病院
栄養管理室

特集 コロナ太りしていませんか？

2021年に入り、1ヵ月が経ちました。感染症予防のため、自宅で過ごす時間が増え、体重が増えていませんか？

この機会に生活習慣を見直してみましよう!!

1ヵ月の減量目標 : — kg



脂肪1kgを1ヵ月で減らすためには、**1日240kcal**の調整が必要です。体重は、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスで成り立っています。以下に、食品80kcalの目安、消費量80kcalの例を示してみました。3つ組み合わせると1日240kcal、1ヵ月で1kgの減量が期待できます。体重増加の原因を振り返り、減量に取り組んでみては？



① 摂取エネルギーを見直す

食事 : — kcal

□ 主食を減らす

(例)
 白飯50g 80kcal
 食パン30g 80kcal

□ 主菜を減らす

(例)
 ウィナー2本 80kcal
 牛・豚バラ肉 薄切り1枚程度 80kcal
 植物油 大さじ1杯程度 80kcal

□ 間食を減らす

(例)
 せんべい1枚 80kcal
 みかん2個 80kcal
 クッキー2枚 80kcal

② 消費エネルギーを見直す (体重60kgの場合)

運動 : — kcal



散歩 約30分
80kcal消費



掃除 約20分
80kcal消費



階段昇り 約10分
80kcal消費

÷240 kcal

① 食事 : — kcal + ② 運動 : — kcal = 合計 : — kcal

材料 (1人分)

白菜 40g
ほうれん草 20g
ツナ(水煮) 15g
人参 5g
※合わせ調味料
オイスターソース 2g
砂糖 2g
醤油 2g
ごま油 1g
すりごま 1g

中華風胡麻和え



作り方

- ① 白菜、ほうれん草は茹で、2cm幅に切る。人参は千切りにし、茹でておく。
- ② ①にツナ、調味料、すりごまを加え、混ぜ合わせて完成。



ツナは水煮を選んでエネルギーdown!
茹でると野菜のかさが減って、たっぷりとれますよ。



1人分 エネルギー 53kcal 蛋白質 4.3g 脂質 1.9g 炭水化物 5.2g 塩分 0.7g