

“熊循”栄養科だより 2018年秋号

自分に合ったエネルギー摂取量をご存知ですか？

すっかり秋も深まり、食べ物のおいしい季節となりました。
スーパーやコンビニなどには、秋の新商品もたくさん並んでいて、どれもおいしそうです。
しかし、食べたいものを食べただけ食べると、肥満の可能性が高まります。
適正なエネルギー摂取量を知り、肥満やメタボリックシンドローム予防に努めましょう。



◎ あなたの1日あたりのエネルギー摂取量の目安を計算してみましょう ◎

①あなたの標準体重

≪標準体重の計算≫

標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

① kg

②あなたの身体活動の目安

下記の中から、あなたの活動に一番近いものを使用しましょう。

軽労作の人（デスクワークが主な人・主婦）・・・25～30kcal/体重1kg
普通の労作の人（立ち仕事が多い職業）・・・30～35kcal/体重1kg
高い労作の人（力仕事の多い職業）・・・35kcal以上/体重1kg

②

③あなたの1日あたりのエネルギー摂取量の目安

標準体重 × 身体活動量の目安 = 1日あたりのエネルギー摂取量

あなたの標準体重

あなたの
身体活動量の目安

あなたの1日あたりの
エネルギー摂取量

① kg

×

②

=

③ kcal/日

◎ 1食分の食事の目安量は？ ◎

③ kcal/日 ÷ 3食/日 = kcal/食



コンビニ弁当1個
約550kcal

たとえば、身長165cmで、事務職の人の場合・・・

身長165cmの人の標準体重は 1.65 (m) × 1.65 (m) × 22 = **60kg**

事務職は軽労作になり、身体活動量は25～30なので **27** とすると、 60kg × 27 = 1620

1日の適正エネルギー摂取量は **1620kcal** となり、 1620 ÷ 3 = 540

1食あたりの摂取エネルギーは **540kcal** となります。

食品に表示されているエネルギー量を確認し、自分の1食分のエネルギー目安量と比較してみましょう。

“熊循”人気メニューのご紹介



“熊循”の「ごま豆腐」はなめらかで口当たりがよく、食欲の落ちた方にも食べやすいと好評です。市販のものとは違って甘みはなく、生姜醤油をかけていただきます。

≪材料（4人分）≫

くず粉 30g

ねりごま 40g

水 300cc

しょうが醤油 大さじ1杯

（1人分の栄養価）

エネルギー 100kcal

塩分 0.6g

≪作りかた≫

①水にくず粉を入れ、くず粉が溶けたらねりごまを加え、火にかける。

②木べらですっかりと混ぜながら加熱し、とろみがついてきたら素早く練るようにする。鍋底が見えるくらいまで練りあがったら火を止める。

③型にいれ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

④生姜醤油をかける。