

自分のからだを知ろう！

自分の適正体重（標準体重）を知ろう！

$$\text{適正体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

たとえば・・・160cmの人なら

$$1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3 \text{ kg (適正体重)}$$



BMIを計算してみよう！

BMIとは、体重と身長バランス（体格指数）のこと。

やせてる？ふとってる？自分の体の目安を知ることができます。

$$\text{BMI (体格指数)} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

たとえば・・・体重57kg、身長160cmの人なら

$$57 \div 1.6 \div 1.6 = 22.3$$



BMI (体格指数)	18.5未満	やせ
	18.5以上25未満	標準
	25以上	肥満

ダイエットなどで食事量が少ない状態や、偏った食事を続けていると、体調を崩したり、痩せすぎになってしまうこともあります。

バランスよく適量を食べたり、身体を動かすことでやせにも肥満にも気を付けていきましょう。



食べ方を知ろう！

なぜ、食べることが必要？

車が走るにはガソリンが必要のように、人間の体もまたスムーズに走る（機能させる）ためには、食べ物の補給が必要です。食べることの一番の目的【生きていくために必要なエネルギーや栄養素をとること】を知ろう！

どの位食べたら良いの？

1日に必要なエネルギーって？

人間は、日中動いたり勉強したりする時、また、寝ている間も脳や内臓は動いています。そのエネルギーを補給するために必要な1日の量は、下の表をチェック。

18～29歳	1日に必要なエネルギー量（目安）
男子	2700キロカロリー
女子	2000キロカロリー

コンビニ弁当やファミレス等での食事では、カロリーや塩分の表示もされていることもあるので、栄養成分表示を必ずチェック！目安を知ろう！

一食だと、男子で900キロカロリー、女子は650キロカロリーが目安だね！

1日の塩分摂取の目安量は、男子は7.5グラム未満、女子は6.5グラム未満です。

炭水化物は太る？
炭水化物が消化されたブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源なので、しっかり食べましょう。

1日2食は3皿食べよう～1・2・3でバランスごはん～

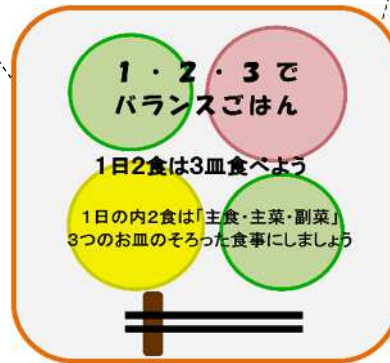
1日のうち、2食以上は3つのお皿をそろえましょう

3つのお皿とは・・・「主食」「主菜」「副菜」

【副菜】

げんきアルプちゃんの仲間
(野菜・海藻等の料理)

- ・ ビタミン・ミネラルの補給源。
- ・ 若い世代は不足しがち。今の食事に何か1品を足してみましょ。
- ・ 加熱すると【かさ】が減ってたくさん食べることができます。
- ・ 汁も具たくさんにすると副菜のお皿になります。
- ・ 葉物野菜等に含まれる葉酸(ビタミンの一種)は、貧血の予防のためや妊娠前の若いうちから意識してとることが大切。



1日の内2食は「主食・主菜・副菜」
3つのお皿のそろった食事にしましょう

【主菜】

パワーアルプちゃんの仲間
(魚介・肉・卵・大豆製品の料理)

- ・ 血液や筋肉を作るもと。とりすぎには注意しましょう。
- ・ 体を温めるので、朝ごはんにも食べましょう。



【主食】

ほかほかアルプちゃんの仲間
(ごはん・パン・麺など)

- ・ 体や脳のエネルギー源になるもの。また、体を温めてくれるので、朝ごはんにしっかりとりたいお皿です。
- ・ エネルギーになるためには主菜や副菜からとれる栄養素も必要なので、他のお皿と組み合わせて食べましょう。

作る時も、外食や買って食べる時も、これを意識しよう！

無理なダイエットは禁物だよ！

健康な体づくりは、今が大事！



「食べ方」の目安

がつんと食べたい「豚肉のしょうが焼き」(24ページ参照)の時には、ごはんをお茶碗(大盛り)1杯、野菜のおかずを2皿とると700キロカロリー位になります。

具たくさんみそ汁をマスターしよう！



具たくさんみそ汁とは？

野菜・きのこ・海藻などの具材を 3種類以上、70g以上 使ったみそ汁のことです。

おすすめのポイントは？

余った野菜を使い切り！無駄なく食べられる！

冷蔵庫にあまりがちな野菜。どんな具材を入れてもOKの具たくさんみそ汁は、残った野菜を上手に使えます。色々な野菜をたっぷり入れることで、野菜のうまみもプラスされて美味しいみそ汁が作れます。

食事バランスが整えやすい！3つのお皿をそろえる強い味方に！

野菜をたっぷり入れた具たくさんみそ汁は、副菜の1皿になります。

野菜は加熱することでカサが減るので、野菜をしっかり食べられるのも具たくさんみそ汁の魅力です。

さらに、野菜たっぷりの具たくさんみそ汁にたんぱく質源の食材を加えることで、主菜+副菜の2皿分に！忙しい時でも、手軽にバランスの整った野菜たっぷりの食事が用意できます。

具たくさんみそ汁は減塩みそ汁。和食の基本「みそ汁」で、薄味でもおいしく、素材のうまみを楽しもう

具たくさんみそ汁は、具がたっぷり入ることで通常のみそ汁よりも汁の量が少なくなります。その分、摂取する塩分量が減って減塩に。減塩でも、だしのうまみや、具材から出るうまみで美味しく食べられるのが具たくさんみそ汁です。今から薄味に慣れておくことで、健康につながっていきます！

料理を始める第一歩に。簡単に作れる具たくさんみそ汁を、ぜひマスターしよう！

初めて料理をする人・・・

料理が苦手な人・・・

具材を入れて煮るだけで出来るみそ汁は、作りやすくチャレンジしやすい一品です。

具材の組み合わせが自由なのもポイント 自分のお気に入りの組み合わせを探してみましょう。



作ってみよう！具だくさんみそ汁

どんな具材を使ってもOKな具だくさんみそ汁を作ってみよう！

【材料（1人分）】

- ・好きな具材 ~ 3種類以上の食材を使おう~
切った状態で、片手に乗るくらい軽く1杯(70g以上)
- ・だし汁
汁椀に、軽く1杯(7分目くらい)
- ・みそ 小さじ2くらい



だし汁の用意は...

【粉末和風だしの素を使う場合】

包装や箱に書いてある量で確認して、適量を入れます。

【煮干しからだしを取る場合】

煮干しを20~30分ほど水につけてから、沸騰させないように弱火で煮て、取り出します。朝ごはんにつくるなら、夜寝る前に水に浸けて冷蔵庫に入れておくのが、おすすめ。

取り出さず、
具として食べても
いいよ！



~ 具材の組み合わせは自由です ~

乾燥わかめ（ひとつまみ）
キャベツ もやし
豆腐

たまねぎ じゃがいも
油揚げ 小松菜

厚揚げ だいこん
はくさい 長ねぎ

おすすめの具材はコチラ

缶詰で簡単に！

サバの水煮缶 ツナ油漬缶 などの缶詰

買い置きしておけるので、+たんぱく質源のみそ汁がいつでも作れます。
缶詰は、他の料理にも応用が利くので買い置きしておく便利です

保存のきく乾物を使おう！

切り干し大根 高野豆腐 などの乾物

食材自身からもうまみがでるので、薄味でも美味しいみそ汁が作れます。
戻さずにそのまま入れられるのも簡単ポイント

忙しい時は簡単食材で！

カット野菜 きのこと など

カット野菜は袋をあけるだけ、きのこは洗わずほぐすだけ・・・
手間をかけずに作れるので、忙しい時にぴったり。
野菜ときのことを入れたみそ汁に卵をおとせば、主菜+副菜の出来あがり！

具だくさんみそ汁の具材は、バリエーションが無限大
お気に入りの組み合わせをみつけてみよう！