

# 栄養だより 2・3月号

1日に必要なエネルギー量が何キロカロリーか覚えていますか？どの食品からどれくらいずつエネルギーを摂ると良いかご存知ですか？今回の栄養だよりでは、正しいエネルギーの摂り方についてお伝えします。

## 1日の必要エネルギー量の目安

$$= 30 \sim 35 (\text{kcal}) \times \text{標準体重 (kg)}$$

※標準体重；身長(m)×身長(m)×22で算出される体重  
 ※標準体重とドライウエイトに極端な差がある場合はまずはドライウエイトを基準に考える

エネルギー摂取量が多い状態が続くと → 肥満  
 エネルギー摂取量が少ない状態が続くと → 痩せ

**過不足のないエネルギー摂取が大切**

## 1日の摂取エネルギー量の正しい内訳

たんぱく質は過不足なく適量摂取が重要です

たんぱく質 20%

脂質 25%

エネルギー量確保のために適量の脂質は摂取して構いません

1日のエネルギー量の半分以上を主食である糖質で確保しましょう

糖質 55%

1日のエネルギーの半分以上を主食である糖質で確保するために… **主食を減らさず毎食きちんと摂りましょう！**



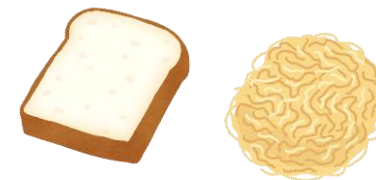
(例) 1日の必要エネルギー量が1800kcalの場合  
 主食でとるエネルギー量は約1000kcal

➡ 1食あたりのご飯量は200g

## チェック 主食を選ぶ時の注意点

米飯と比べると…

- ☑ 全粥；水分が多い、エネルギーが不足
- ☑ 麺類；水分が多い、リン・カリウムの含有量も多い、**麺自体の食塩＋スープの食塩で食塩量が過剰に**
- ☑ パン；水分は少ないが、米飯と同量のエネルギー量を摂るには、リンとカリウムの摂取量が多くなる



➡ **主食はご飯を基本とする（1日2食はご飯）のがおすすめです**

同じエネルギー摂取量でも、主食が少なく副食（おかず）が多いとたんぱく質の摂取量が増える

➡ **リン、カリウム、食塩の過剰摂取につながる**

**少**



**多**



**ポイント** **主食の量を極端に減らして、その代わりに副食を増やすのはやめましょう！副食はあくまでも適量摂取を！**

料理に使う油の量；1日20gが目安と覚えましょう。

**メモ** 使用量の例

- とんかつ1枚分；油10g
- 野菜炒め1皿分；油5g
- トースト1枚に塗るバター；油5g

