



低エネルギーレシピ ~しらたきチャンプルー~

そうめんを低エネルギー食材のしらたきに代用!!

- <材料> 1人前
- | | | | |
|------|-----------|---------|------|
| しらたき | 1袋(約200g) | ごま油 | 大さじ1 |
| にんじん | 1/2本 | しょうゆ | 大さじ2 |
| にら | 1/4束 | おろしにんにく | 適量 |
| もやし | 1/2袋 | 塩コショウ | 適量 |
| 卵 | 2個 | かつお節 | 1袋 |



<作り方>

- ①しらたきは食べやすい長さに切る。にんじんは5cmの長さに千切り、にらは5cmの長さに切る。
- ②鍋にお湯を沸かし、しらたきを3~4分ゆでてアク抜きをする。ざるにあげて水洗い、水切りをする。
- ③フライパンにごま油を中火で熱し、にんじんを炒める。しんなりしてきたら、しらたき、もやし、にらを加えて炒め、しょうゆ、かつお節1/2袋を加え炒める。
- ④卵を溶きフライパンに回し入れ、さっと混ぜる。塩コショウを適量加え、お皿に盛り残ったかつお節を上へのせたら完成。

1人前あたり 栄養成分

エネルギー: 194kcal

しらたきがそうめんだった場合は **366kcal**。
172kcal もエネルギー量ダウン!



BMIとは?

肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数。
次の式で計算することができます。

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

例) 体重: 73kg 身長: 175cmの場合

$$73(\text{kg}) \div 1.75(\text{m}) \div 1.75(\text{m}) = 23.83 \div 2.4$$

BMIは **2.4** → 「普通体重」

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5~25.0未満	普通体重
25.0~30.0未満	肥満(1度)
30.0~35.0未満	肥満(2度)
35.0~40.0未満	肥満(3度)
40.0以上	肥満(4度)

肥満度の判定基準(日本肥満学会)



日本人はBMI「**2.2**」が基準値。

BMIが2.2の時に **病気になる確率、死亡率が最も低い**とされています。

BMIの判定ができるのは成人のみです。子供に対して判定は出来ません。



標準体重とは?

BMIが「2.2」の時の体重。以下の式で計算することができます。

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 2.2$$

例) 身長175cmの場合

$$1.75(\text{m}) \times 1.75(\text{m}) \times 2.2 = 67.375 \quad \text{標準体重は約 } \underline{67.4\text{kg}}$$

減量をする時は目標体重として活用しましょう!





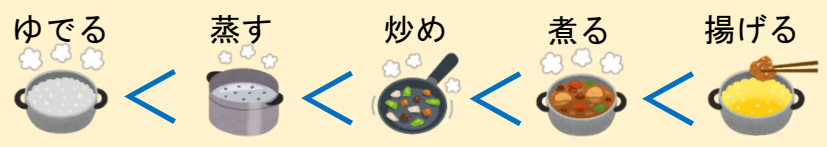
体重を減らすには？

体重を減らすには、食事から摂取した「**摂取エネルギー**」と体を動かして消費した「**消費エネルギー**」が、**摂取エネルギー<消費エネルギー**であることが**条件**です。いくら摂取エネルギーを減らしても、**摂取エネルギーより消費エネルギーの量が上回っていないと体重は減りません**。そのため、体重を減らすためには「**食事の調節**」「**適切な運動**」そして「**規則正しい生活**」をする必要があります。ここでは食事の摂取エネルギー量を減らす方法を取り上げたいと思います。

エネルギー量を減らす方法

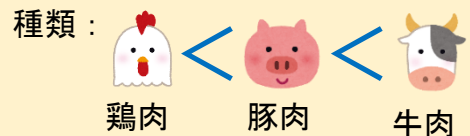
★調理方法を工夫

同じ食材でも調理法を変えるだけでエネルギー量を減らすことができます。



★お肉の「種類」「部位」の選び方

お肉は「種類」「部位」によりエネルギー量が異なります。



部位：エネルギーが高い→バラ肉、ロース肉
エネルギーが低い→ヒレ肉、もも肉、胸肉、ささみ

★飲み物を変更

水分補給として甘いジュースや砂糖の入ったコーヒー、紅茶を飲んでいる場合は、水やお茶類に変更。

午後の紅茶	ミルクティー(500ml)	→ 185 kcal
カルピス	(500ml)	→ 225 kcal
ポカリスエット	(500ml)	→ 125 kcal



エネルギーは「0kcal」

★ご飯の量の調節

①ご飯茶碗の大きさ

大きなご飯茶碗を使用している方は中くらいもしくは小さい茶碗を使用しましょう。ご飯茶碗を小さくすることでご飯の盛り過ぎを防止して、ご飯摂取量を減らすことができます。

②ご飯の量

ご飯の普通盛り1杯は150gとされています。ご飯を盛る時は150g前後を目安に盛りましょう。



ご飯150gは「250kcal」

! ご飯茶碗を小さくして、ご飯を150gに盛ってもおかわりしてしまっても意味がありません。おかわりはせずに、1食1杯までにしましょう！

★低エネルギー食材で代用&かさ増し

低エネルギー食材を使用して料理全体のエネルギーを下げる。

①代用

うどんや中華麺、パスタなどのめん類は小麦粉が原料なのでエネルギーが多いです。このようなめん類を低エネルギー食材のしらたきに代用することで料理全体のエネルギーが下がります。

例) パスタをしらたきに代用

パスタ(ゆで)	1人前 250g	→ 373 kcal
しらたき	250g	→ 15 kcal

358 kcal ダウン↓

②かさ増し

お肉に野菜やきのこ類などを巻きボリュームをUP↑
ボリュームがあるので食べごたえがあり、お肉が少量でも満足度UP↑



★栄養相談受付中★

薬局では**管理栄養士**が**無料**で栄養相談を行なっています。食事内容の分析も出来ますので気軽にご利用ください！
詳細は薬局スタッフまで！！

