

食事のバランス とれていますか？

一人暮らしをはじめると生活が不規則になりやすく、食生活もくずれがちになります。

自ら選んで食べる力を身につけ、主食、主菜、副菜をそろえてバランスのよい食生活をこころがけましょう。

副菜

ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源になり、体の調子を整えます。色の濃い野菜・薄い野菜を組み合わせ、1食に2皿を目標に食べましょう。

主菜

たんぱく質の供給源になり、身体の血や肉をつくります。夕食に偏らず、1食に1皿程度、食べるといいですね。



主食

炭水化物の供給源になり、熱や体を動かすためのエネルギー源になります。毎食、しっかり食べましょう。

汁物

汁物は、野菜をたくさん使って、副菜の1品にするといいですね。1日1杯くらいにしましょう。

もう一品

牛乳・乳製品や果物を摂ることで、カルシウム・ビタミンの補給ができます。1日1回食べるといいですね。

食事のバランスがくずれると……

やせたい願望が引き金となり、間違ったダイエットをしていませんか？ また、「眠たい、忙しい、食事は簡単に」などといったことから、食事は後回しになっていませんか？ そんなことでは、からだのバランスが崩れてしまいます。

○ やせも肥満もよくありません。まず、自分の体型を確認してみましょう

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

例えば、身長 160cm・体重 60kg なら、 $\text{BMI} = 60 \div 1.6 \div 1.6 = 23.4$ になります
BMI指数の基準値 **22**は、一番病気にかかりにくい体型です。

18.5 未満	やせ : 抵抗力や体力の低下、貧血や骨粗鬆症に注意!
18.5 以上 25 未満	ふつう
25 以上	肥満 : 糖尿病、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病に注意!

○ 健康で過ごすために、適正体重を計算してみましょう

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

例えば、身長 160cm なら、 $\text{適正体重} = 1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3\text{kg}$ になります。
体重は、身長で2回割った値が 18.5~24.9 の範囲内になるようにしましょう。



○ 栄養が不足すると……

骨粗鬆症

カルシウム不足などの原因によって、骨の密度がスカスカになり、もろくなってしまう病気です。ホルモンの関係で圧倒的に女性に多く、骨量は 20~30 歳代をピークに、その後加齢とともに減少します。思春期までに骨量をしっかり蓄えておくことが大切です。

貧血

からだの中の細胞や組織に酸素を運ぶ役割を持つヘモグロビンが減少して、体内が酸欠になっている状態です。

【主な症状】

- ・動機や息切れがする
- ・頭痛や目まいがする
- ・疲れやすい
- ・朝が起きにくい
- ・顔色が悪い

摂食障害

若い女性がやせようとダイエットして食べなくなり体重が減少すると、女性ホルモンのバランスがくずれ、月経がとまったり、排卵がおこらなくなるなど、さまざまな健康障害を引き起こします。

栄養が過剰になると……

糖尿病

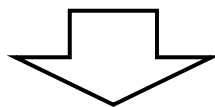
糖尿病とは血糖値（血液中のブドウ糖の濃度）が上がる病気です。血糖値の高値が続くと合併症を引き起こす可能性が高くなります。症状として、のどが渇く・多飲多尿・倦怠感等があります。

高血圧

高血圧により血管壁に高い圧力がかかると細動脈壁が厚くなり、動脈硬化が進行します。硬くなって弾力を失った血管に血液を送ることは心臓に負担をかけるため、心臓の筋肉が肥大して収縮力が弱くなり心不全の状態が起こります。また、脳では脳出血や脳梗塞が発生しやすくなります。

脂質異常症

脂質異常症とは血液中にふくまれるコレステロールや中性脂肪の量が、一定の基準よりも多くなる状態をいいます。血液中に余分な脂質が多くなると、動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中などのリスクを高めます。

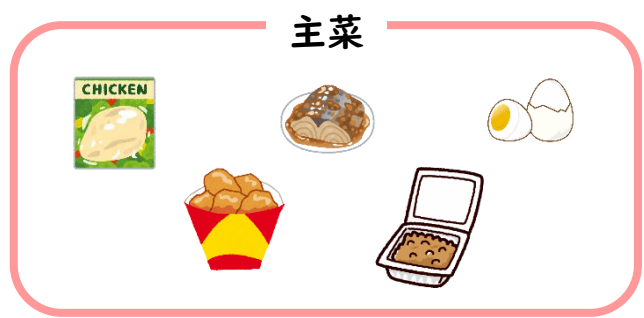


生活習慣病

偏った食事・運動不足・飲酒・喫煙・ストレス……こうした生活を続けていると生活習慣病をひきおこします。生活習慣病は本人が気づかないうちに進行します。



コンビニ食の上手な選び方



副菜は、できたら1食2品は食べましょう。

乳製品や果物は、1日1回は食べましょう。

組み合わせ方の例



注意点

- ・味付けが濃く、塩分の摂りすぎになる。
- ・丼物など、炭水化物に偏る。
- ・野菜不足になりやすい。

改善点

- ・ドレッシングやソースは全部使わない。
- ・カップめんなどのスープは全部飲まない。
- ・炭水化物の量に気をつける。
- ・副菜を積極的に食べる。

○ 間食について

間食のエネルギーは **100kcal~200kcal** にしましょう。

栄養成分表示を見て確認し、食べる量に気をつけましょう。



【1個(70g)】
60kcal



【1パック(200ml)】
88kcal



【1/2 枚(25g)】
140kcal



【1切れ】
210kcal



【1個】
223kcal



【1本(500ml)】
233kcal



【1個】
266kcal



【1個】
360kcal



【1袋(60g)】
338kcal



【3個(Sサイズ)】
460kcal

野菜や肉類の保存方法

野菜



たまねぎ

常温保存：1ヵ月
・風通しのよい涼しい場所
冷蔵保存：2週間
冷凍保存：1ヵ月



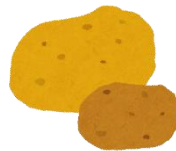
にんじん

冷蔵保存：2週間
・1本ずつラップで包む。
冷凍保存：1ヵ月



キャベツ

冷蔵保存：8～10日
・キャベツの芯を切り取り、そこに湿らせたキッチンペーパーを詰める。
冷凍保存：1ヵ月



じゃが芋

常温保存：1～2週間
・風通しのよい涼しい場所
冷凍保存：1ヵ月



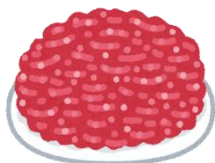
青菜

冷蔵保存：8日
・青菜の根元が下になるように葉先が上になる立てた状態。
冷凍保存：1ヵ月

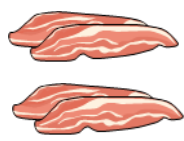
冷凍保存は、火を通さずに食べやすい大きさや使いやすい大きさにカットしてから冷凍をする。

※じゃが芋は冷凍保存には不向きですが、冷凍をする場合は、皮をよく洗って丸ごと冷凍する。

肉類



ひき肉



薄切り肉
(牛肉・豚肉)



鶏もも肉
むね肉
ささみ



厚切り肉
(牛肉・豚肉)

冷蔵保存
肉類は消費期限(表示)で確認して期間内で食べる。

冷凍保存：1ヵ月
1回に使う量や大きさに切り、肉がなるべく重ならないようにして、ラップで包み、フリーザーバックに入れて冷凍する。

調理をする前に

「だし」のとり方

和食の基本となる「だし」の取り方について、知っておくと便利です。

○ こんぶだし

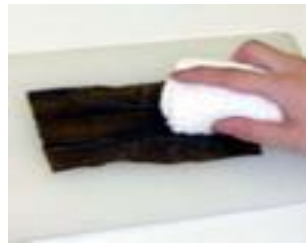
あっさりとしただしのため素材の味を生かしたい料理に最適です。鍋物や湯豆腐、野菜の煮物などによく合います。

■材料

昆布 5 cm
水 500ml

■作り方

- ① 昆布は濡れ布巾で汚れをふきとります。※だしの旨味が逃げてしまうので洗いません。
- ② 鍋に水と①をいれ、30分間おきます。
- ③ 中火にかけて沸騰直前に昆布を取り出し、火を止めます。※沸騰させると昆布のぬめりが出るので注意します。



○ かつおだし

一般的な和風だしです。みそ汁や煮物など、どんな料理にも使えて便利です。

■材料（出来上がり 400ml）

・かつお節 一つかみ約 10g
・水 500ml

■作り方

- ① 鍋に水を入れて沸騰させ、かつお節を加えて火を弱めます。※強火でグラグラ煮るちかつおの臭みが出て、だしが濁ってしまいます。
- ② 30秒間程煮て火を止め、しばらくおきます。
- ③ かつお節が沈んだら静かにこします。※絞ると臭みが出るのでゆっくりと待ちます。



市販のだし

さまざまな種類が市販されています。最近は素材にこだわり、化学調味料や塩分が入っていないものもあります。上手に使いましょう。

【和風のだし】

- ・ かつおだしの素
- ・ いりこだしの素
- ・ 昆布だしの素

【中華のだし】

- ・ 鶏がらスープの素
- ・ 中華だしの素

【洋風のだし】

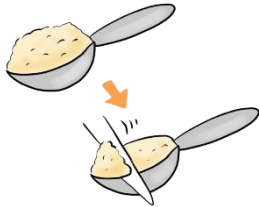
- ・ コンソメ
- ・ ブイヨン

※ 固形と顆粒(粉末)があります。量を調節しやすい顆粒のものがオススメです。小分けのタイプは使い切りきりやすいです。

計量スプーンと計量カップの使い方

計量スプーンでののはかり方

【粉末の場合】



1杯

山盛りにすくってから、へらなどで表面をすりきりにする。



1/2杯

山盛りにすくってから、へらなどで表面をすりきりにする。すりきりにしたものを半分に切るように区切り、半量を除く。1/3、1/4も同様にはかる。

【液体の場合】

1杯：液体をギリギリまで入れて、表面張力で盛り上がっている状態

1/2杯：計量スプーンの 2/3 まで入れた状態

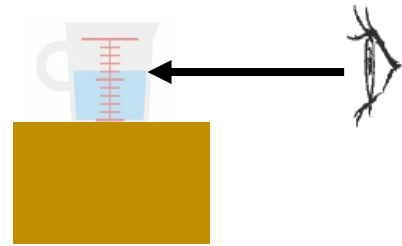
計量カップでののはかり方

【粉末の場合】

粉末はスプーンなどで計量カップに入れ、軽く下に打ちつけてならすようにしてはかる。

【液体の場合】

液体を入れてから計量カップを平らな場所に置き、横から目盛りを見てはかる。



標準計量カップ・スプーンによる重量表(単位g)

食品名	小さじ1 (5ml/5cc)	大さじ1 (15ml/15cc)	1カップ (200ml/200cc)
水・酒・酢	5g	15g	200g
しょうゆ・みりん・みそ	6g	18g	230g
食塩	6g	18g	240g
砂糖	3g	9g	130g
油	4g	12g	180g
小麦粉(薄力粉・強力粉)	3g	9g	110g
精白米・胚芽精米(1合 180ml=150g)	—	—	170g
無洗米(1合 180ml=160g)	—	—	180g

計量に関する用語

少々：親指と人差し指の先でつまんだ分量

ひとつまみ：親指、人差し指、中指の3本指でつまんだ分量

