

## 適正体重・BMIの計算方法

### 適正体重

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

(例)身長170cmの人  
1.70m × 1.70m × 22 = 63.6kg

### BMI

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

(例)身長158cm、体重55kgの人  
55kg ÷ 1.58m ÷ 1.58m = 22

(BMI値は22が適正)



### ご飯・菓子類等のエネルギー量

ご飯・小盛り  
(100g) **168 kcal**



ショートケーキ  
(150g) **390 kcal**



ハンバーガー  
(100g) **250 kcal**



アイスクリーム・高脂肪  
(120ml) **254 kcal**



フライドポテト・S  
(75g) **250 kcal**



あめ (3個)  
(20g) **80 kcal**



スポーツドリンク  
(500ml) **135 kcal**



せんべい (2枚)  
(65g) **245 kcal**



普通牛乳  
(200ml) **140 kcal**



まんじゅう  
(35g) **90 kcal**



### アルコールのエネルギー量

(カッコ内: アルコール度数)

ビール (5%)  
350ml **140 kcal**  
(純アルコール量 13g)



日本酒 (15%) 1合  
180ml **193 kcal**  
(純アルコール量 22g)



焼酎 (25%) 1合  
180ml **263 kcal**  
(純アルコール量 37g)



ワイン (赤・白) (12%)  
100ml **73 kcal**  
(純アルコール量 9.3g)



ウイスキー (43%)  
30ml **71 kcal**  
(純アルコール量 10g)



缶チューハイ (5%)  
350ml **179 kcal**  
(純アルコール量 14g)

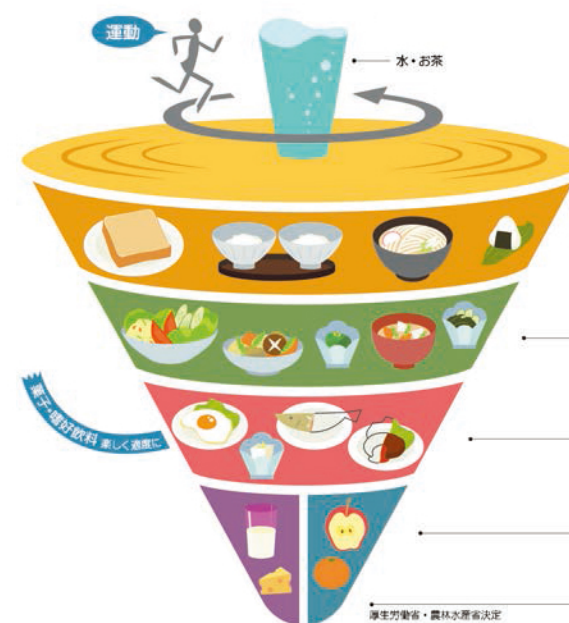


※一日のお酒の適量の目安=純アルコール量で約20g

## 食事バランスガイド

「食事バランスガイド」は、1日に摂る料理の組み合わせとそれぞれの適量を、コマにたとえてイラストで示しています。

### あなたの食事は大丈夫？



1日分

料理例

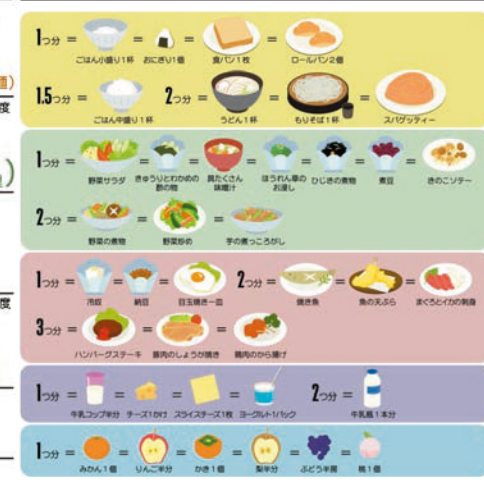
5.7 主食(ごはん、パン、麺)  
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5.6 副菜(野菜、きのこ、海藻、豆類)  
野菜料理や和食

3.5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)  
肉・魚・卵・大豆料理から3杯程度

2 牛乳・乳製品  
牛乳だったら1本程度

2 果物  
みかんだったら2個程度



「食事バランスガイド」は健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

### 対象特性別 料理区分における摂取の目安

単位: っ (SV)

対象者	エネルギー kcal	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
・6~9歳の子ども ・身体活動量の低い(高齢者を含む)女性	1400	4~5	5~6	3~4	2	2
	1800					
・ほとんどの女性 ・身体活動量の低い(高齢者を含む)男性	2000	5~7	5~6	3~5	2	2
	2200					
・12歳以上のほとんどの男性	2400	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3
	2600					
	3000					

#### 毎日、野菜料理をプラス1皿

1日に必要な野菜の目安量は350g。これは日本人の平均摂取量(280g)にもう1皿加えた量に相当します。「野菜料理1皿=70g」と換算し、毎日5皿以上の野菜料理を食べましょう。

#### 塩分の摂り過ぎに気をつけよう

日本人の食塩摂取量は平均10.0g。塩分の摂り過ぎは高血圧をはじめとした生活習慣病に深く関わっています。まずは今より **1g** の減塩を心がけて

目標 男性 8g未満  
女性 7g未満

## 生活活動・運動のエネルギー消費量の目安

\*体重60kgの人として計算

水泳10分  
**53kcal**

歩行(普通の速さ)20分  
**42kcal**

ウォーキング(早歩き)20分  
**59kcal**

ジョギング30分  
**158kcal**

軽い体操10分  
**27kcal**

食べたら動こう!

掃除機15分  
**40kcal**

風呂掃除15分  
**45kcal**

床掃除20分  
**59kcal**

階段を上る5分  
**37kcal**

サイクリング30分  
**63kcal**

### 「身体活動をプラス10分、日常動作で生活改善!」

いつも若々しくあるためには、日々の適度な身体活動が大切です。日常での体の動きを1日10分増やすだけで、いきいきとした健康生活に変わります。

いろいろな玉村町産の食材を使って、お好みのものを作ってね。

地産地消

地粉・米粉使用、玉村産食材入りお好み焼き

材料・フライパン1枚分

- 生地
  - 地粉(小麦粉).....100g
  - 米粉.....50g
  - 大和手.....1カップ
  - 水.....100ml
- 具
  - とろけるチーズ.....50g
  - 豚ひき肉.....50g
  - 桜エビ.....10g
  - ニラ.....50g
  - キャベツ.....50g
  - 長ネギ.....50g
- サラダ油.....少量
- ソース・ケチャップ.....(お好みで)
- マヨネーズ・青のり・削り節.....適量

- ① 地粉と米粉はよく混ぜ合わせ、大和手はすりおろす。
- ② ボールに卵を割りほぐし、水を加え①を混ぜる。
- ③ ニラは1cm長さ、キャベツはせん切り、ネギは小口切りにする。
- ④ ②に③、チーズ、豚ひき肉、桜エビを混ぜ合わせ、薄く油をひいたフライパンで焼く。
- ⑤ お好みでソースやケチャップをぬり、マヨネーズをかけ、青のりや削り節をふる。

**たまむら焼きの作り方**

地元の食材を使って、身体も地域もイキイキ!