

ひとりご飯の知恵とポイント



管理栄養士
中村信子

1日の適正量を計算してみよう

自分に合った1日あたりのエネルギー摂取量を求めてみましょう。

手順1 標準体重を計算しよう

160cmの身長の方は1.6mです

$$\text{標準体重} = \text{身長}(\quad)\text{m} \times \text{身長}(\quad)\text{m} \times 22 = (\text{A})\text{kg}$$

手順2 身体活動量の目安を知ろう

糖尿病などにより食事制限のある方は27kcal

$$\text{あなたの身体活動量} = (\text{B})\text{kcal}$$

一般のシニアの方だと、身体活動量は30kcal

カ仕事の多い職業など一日の運動量が多い人は35kcal

手順3 1日あたりのエネルギー摂取量を計算しよう。

$$\begin{matrix} \text{標準体重} \\ \text{A} \text{ kg} \end{matrix} \times \begin{matrix} \text{身体活動量} \\ \text{B} \text{ kcal} \end{matrix} = \begin{matrix} \text{1日あたりのエネルギー摂取量} \\ \text{kcal} \end{matrix}$$

この量を朝・昼・夕とバランスよくとりましょう

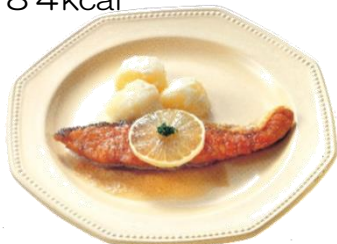
例) 身長160cmのシニアの方

$$\text{標準体重} = \text{身長}(1.6)\text{m} \times \text{身長}(1.6)\text{m} \times 22 = (\text{A } 56.3)\text{kg} \times \text{B } 30 \text{ kcal} = 1689 \text{ kcal}$$

(参考) 1食あたりのエネルギー摂取量の目安

鮭のムニエル
284kcal

ひじきの煮物
99kcal



ご飯 (110g)
178kcal

みそ汁
65kcal

合計
626kcal

資料協力
株式会社群羊社
「実物大・そのまんま料理カード 第1集 手軽な食事編」より

もやしと春キャベツの卵包み

かんたんなあと1品

① キャベツを千切りにしてもやしと一緒に皿に乗せ、ラップをかけてレンジ600Wで5分加熱し、水分を切る



② ボールに卵を割り入れて、マヨネーズを入れて混ぜる

③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、②の卵を入れて菜箸で4回混ぜる。火を止めて①のもやしキャベツを上に乗せて卵で包む。お好みでソース、マヨネーズ、青のりをトッピングする。

材料

もやし 50g
キャベツ 50g
卵 1個

マヨネーズ 小さじ1
油 小さじ1
中濃ソース 適量
青のり 適量