

栄養だより

2023年2月
荻野病院
栄養課
No. 19

年末年始につい食べすぎてしまい体重が増えてしまった方もいるのではないのでしょうか。食べるエネルギーと使うエネルギーのバランスは体重の変化となって表れます。つりあっている時の体重は安定し、アンバランスの時は体重の変動が起こります。“食べるエネルギー”と“使うエネルギー”が適切かチェックし、適正体重（No.3で紹介）を維持しましょう。



エネルギーのバランス

【食べるエネルギー】

食べ物にはエネルギーのもととなる、たんぱく質・脂質・炭水化物が含まれる。これらは三大栄養素と呼ばれ、体の中でエネルギーに変わる。エネルギー過多にならないためには脂質の摂りすぎに注意。

糖質・たんぱく質：4kcal/g
脂質：9kcal/g } 倍以上のエネルギー



【使うエネルギー】

- ① 基礎代謝量：息をしたり心臓が動いたりといった生きていくうえで最低限必要なエネルギー量のこと
成人男性：約 1500kcal
成人女性：約 1150kcal
- ② 仕事をしたり、スポーツをしたりといった活動にも使われる

①+②=1日で使うエネルギー

※減量する場合でも、基礎代謝量より“食べるエネルギー”を減らすのは体への負担が大きいため注意が必要

エネルギー過多にならないためには

○調理法

揚げ物>炒め物>蒸し焼き
エネルギーが高い脂質をどう摂取するかがポイント
油を多く使う調理法に偏らないようにする



○食材選び

豆腐や蒸し大豆を使用し、かさ増し
食物繊維が多いもの、歯ごたえのあるもので満腹感を得る



参考：PFC比率とは？

エネルギー産生栄養素の摂取比率のことで、Protein（たんぱく質）、Fat（脂質）、Carbohydrate（炭水化物）の頭文字
理想は P 15%（13-20%） F 25%（20-30%） C 60%（50-65%）
→半分から1/3くらいの炭水化物量ということになる

季節の食材を使った おうちご飯



◆メニュー◆

- ◎ご飯
- ◎ビーフシチュー
かぶのソテー
- ◎たこのマリネサラダ



エネルギー：537kcal
たんぱく質：23.2g
塩分：1.6g

管理栄養士が
作りました◎