

にこにこ
令和8年度 **二戸二戸健康レシピ** 4月19日発行

4月のテーマ：肥満予防のために適正なエネルギーを知ろう

肥満とは

脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態

肥満の原因

生活習慣（過食・運動不足）、加齢による代謝低下、ホルモンバランスなど

肥満のリスク

糖尿病、高血圧、脂質異常症、動脈硬化などを引き起こすリスク

「BMI」・・・身長と体重から算出する肥満度の指標

BMI(肥満度) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

※身長が160cmの方は1.6mで計算します

BMIの判定（18歳以上64歳以下）

18.5未満	やせ
18.5以上25未満	普通
25以上	肥満

BMIの判定（65歳以上）

21.5未満	やせ
21.5以上24.9未満	普通
25以上	肥満



摂取エネルギーが消費エネルギーより多い状態が続くと、体重が増加し肥満につながります

標準体重 × 身体活動量 = 1日の適正エネルギー量

↑3で割ると1食分のエネルギーになります

標準体重 = BMI22（最も病気にかかりにくいとされる適正体重）× 身長（m）× 身長（m）

標準体重1kgあたりの身体活動量の目安

軽労作（デスクワーク）	25kcal 程度
普通の労作（立ち仕事）	30kcal 程度
重い労作（力仕事）	35kcal 程度

例）身長160cm、デスクワーク中心の人

$22 \times 1.6 \text{ (m)} \times 1.6 \text{ (m)} \times 25 \text{ kcal} = 1410 \text{ kcal}$ （1食あたり約470kcal）

1食あたりの主食：ご飯（130g）、食パン6枚切り（1枚）

主菜：片手に乗る量

副菜：小鉢（70g）1～2皿

肥満予防のための食事・生活習慣

- ・1日3食規則正しく食べる
- ・ゆっくりよく噛んで腹八分目にする
- ・欠食やまとめ食いをしない
- ・主食、主菜、副菜をそろえて、いろいろな食品から栄養バランスよく食べる
- ・不必要な間食・夜食を控える
- ・運動習慣をつける（すき間時間に背中や太ももなどの大きな筋肉を使う体操がおすすめです）
- ・定期的に体重を測定する



～ 千切りキャベツ入りハンバーグ ～

キャベツたっぷりハンバーグです。よく噛むことができ早食いを防止できます。

材料（2人分）

キャベツ	100g	
豚ひき肉	160g	
卵	1 個	
小麦粉	大さじ 2	
塩こしょう	少々	
ごま油	大さじ 1	
A {	ケチャップ	大さじ 1
	中濃ソース	大さじ 1

作り方

- ① キャベツは千切りにし、小さじ1/5で塩もみをしてしんなりしたら水気をしぼる。
- ② ボウルに①、豚ひき肉、卵、小麦粉、塩こしょうを加えて混ぜて半分に成形する。
- ③ フライパンにごま油を引き、中まで火が通るまで蒸し焼きにする。
- ④ Aを合わせて③にかける。

エネルギー290kcal 食塩相当量 0.9g

所要時間 20分



～ サラダ海苔巻き ～

野菜をたくさん食べることができる一品です。具材は好きな物でアレンジできます。

材料（2人分）

のり（全形）	2枚
スライスチーズ	2枚
サラダチキン	10g
レタス	2枚
きゅうり	50g
にんじん	50g
ごまドレッシング	大さじ1

作り方

- ① きゅうり、にんじんは千切りにする。サラダチキンはほぐしておく。
- ② ラップを敷き、のり、チーズ、レタス、①の順に乗せ手前から巻いていく。
- ③ 6等分に切り、ごまドレッシングを添える。

エネルギー107kcal 食塩相当量 0.8g

所要時間 10分



～ しらたきのナポリタン風炒め ～

食物繊維がたっぷりのレシピです。しらたきは乾煎りすることで、生臭さやアクが取れます。

材料（2人分）

しらたき	200g
たまねぎ	100g
ピーマン	2個
しめじ	40g
A { ケチャップ	大さじ2
牛乳	大さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
こしょう	適量
油	大さじ1

作り方

- ① Aは混ぜる。
- ② しらたきはよく洗い、水気を切っておく。
- ③ たまねぎは薄切り、ピーマンは千切りにする。しめじはほぐす。
- ④ フライパンにしらたきを入れ中火で乾煎りし、水けがなくなったら油、玉ねぎ、ピーマン、しめじを入れ火が通るまで炒める。
- ⑤ ④にAを加えてから軽く炒めて全体に絡ませこしょうで味を整える。

エネルギー114kcal 食塩相当量 0.6g

所要時間 15分



市のホームページにはレシピの写真も掲載しています

5月のテーマ「大腸がん予防の食生活について」

作成：二戸市総合福祉センター 健康福祉企画課

健康福祉支援センター 管理栄養士 TEL 23-1314



過去のレシピと過去の
レシピを組み合わせた
レシピ集はこちら