

栄養講習会

本気でダイエット！



肥満は摂取エネルギー量が消費エネルギー量を上回る状態のことです。肥満の状態が続くと脂質異常、高血圧などにつながり、生活習慣病へ進行する恐れがあります。

管理栄養士が、肥満解消のための食事のとり方についてお話しし、よく噛んで食べることで肥満解消を助けるメニューの調理実演をしました。

日時	会場	定員	費用
令和7年 7月23日(水) 午後1時30分～3時	健康プラザかつしか 栄養室	16名	無料



当日は「大豆入りキーマカレー」と「刺身こんにやくと細切り野菜の和風サラダ」のデモンストレーションと試食をしました。

参加した方の感想

- ・早食いになっていた。30分ゆっくり食べれたらよいと思った。
- ・試食で、薄味でもおいしいこと、サラダはいつもと違う材料で幅が広がった。
- ・カレーがスパイシーでおいしく、サラダも薄味でなく無理なく食べられた。
- ・マナー化した食生活にヒントをもらった。
- ・ダイエットは自分で調理したものを食べるのが良いと感じた。実行したい。

本気でダイエット！



令和7年7月23日
葛飾区健康部(保健所)保健センター



なぜ痩せないといけないの？

- ・生活習慣病のリスク
- ・関節への負担
- ・睡眠時無呼吸症候群
- ・以前の服が着られない



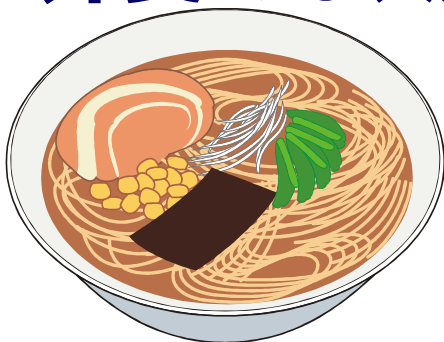
目標

年齢(歳)	目標とするBMI (kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75以上	21.5~24.9

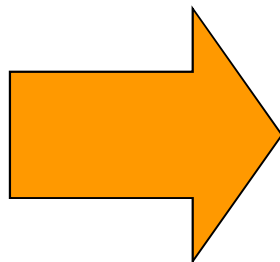
全員 BMI25を目指します

野菜をもっとたべましょう！副菜は1日5つ

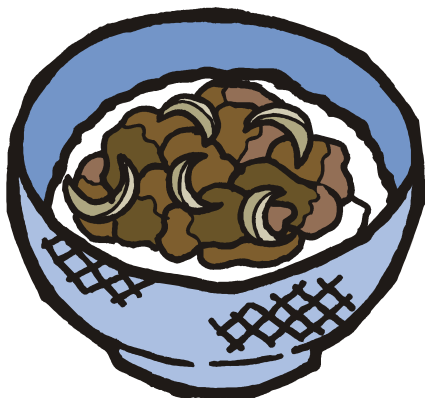
●外食では、意識して野菜料理を1品加える！



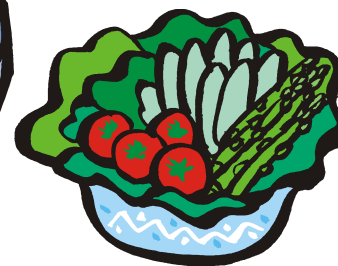
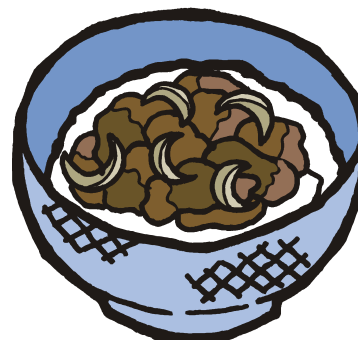
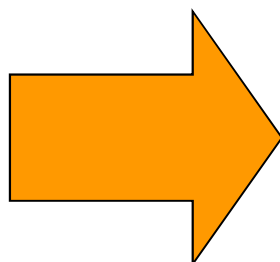
ラーメン(副菜=0つ)



焼きそば(副菜=2つ)



牛丼(副菜=0つ)



プラス野菜サラダ(副菜=1つ)

コンビニで購入できる副菜の例



野菜サラダ、カット野菜、煮物、味噌汁、野菜ジュース



コンビニで購入できる主菜の例



肉、魚、卵、大豆製品



主食・副菜・主菜の組み合わせ例①

主食



パックごはん

副菜



野菜の煮物

主菜



鯖の味噌煮

主食・副菜・主菜の組み合わせ例②

主食

主菜

副菜



納豆巻き



カップみそ汁
(野菜入りのもの)

朝食や、時間がな
い時に、オススメの
組み合わせです！



主食・副菜・主菜の組み合わせ例③

主食 主菜 副菜



幕の内弁当

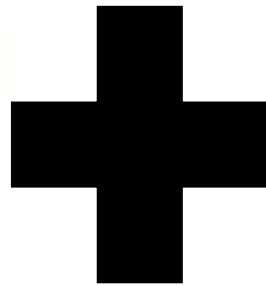


おでんの大根

野菜が少なめのお弁当には、サラダやおでんの野菜をプラスします。



こんな食べ方していませんか？



主食＋主食の組み合わせは×

こうすると栄養バランスが良くなります

主食



主菜



副菜

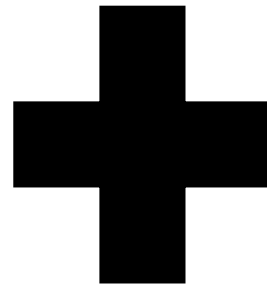
カップ麺に、ゆでたまごとカット野菜をプラス！
さらに、麺類は汁を残すと塩分カットにもつながります。

こうすると栄養バランスが良くなります

主食 主菜



たまごサンド

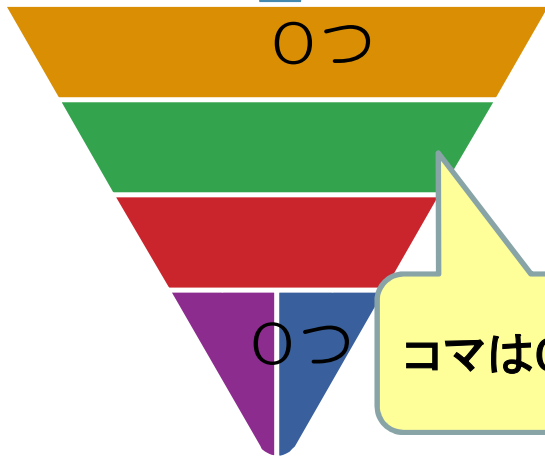


副菜



野菜ジュース

こんな食べ方していませんか？



コマは0つです。

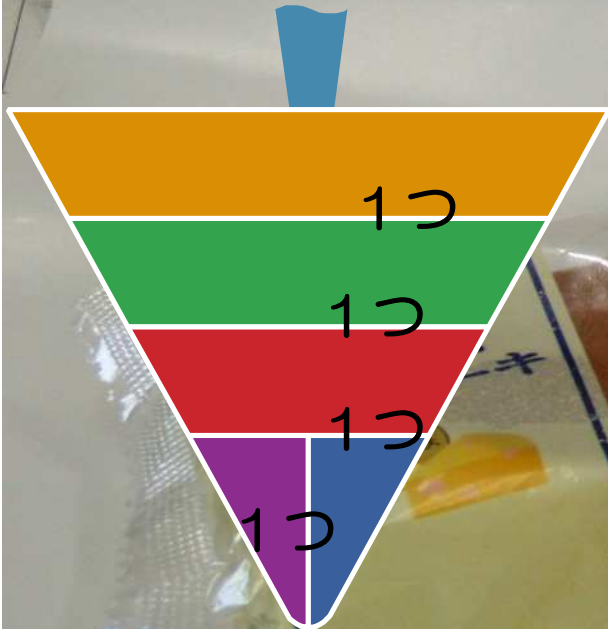


合計882kcal
ドーナツ 396kcal
蒸しケーキ 380kcal
カフェラテ 106kcal

嗜好品 + 嗜好品の組み合わせは×

こうすると栄養バランスが良くなります

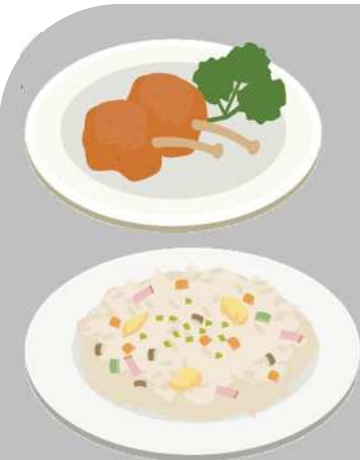


合計 **735kcal**
サンドイッチ 288kcal
蒸しケーキ 380kcal
野菜ジュース 67kcal



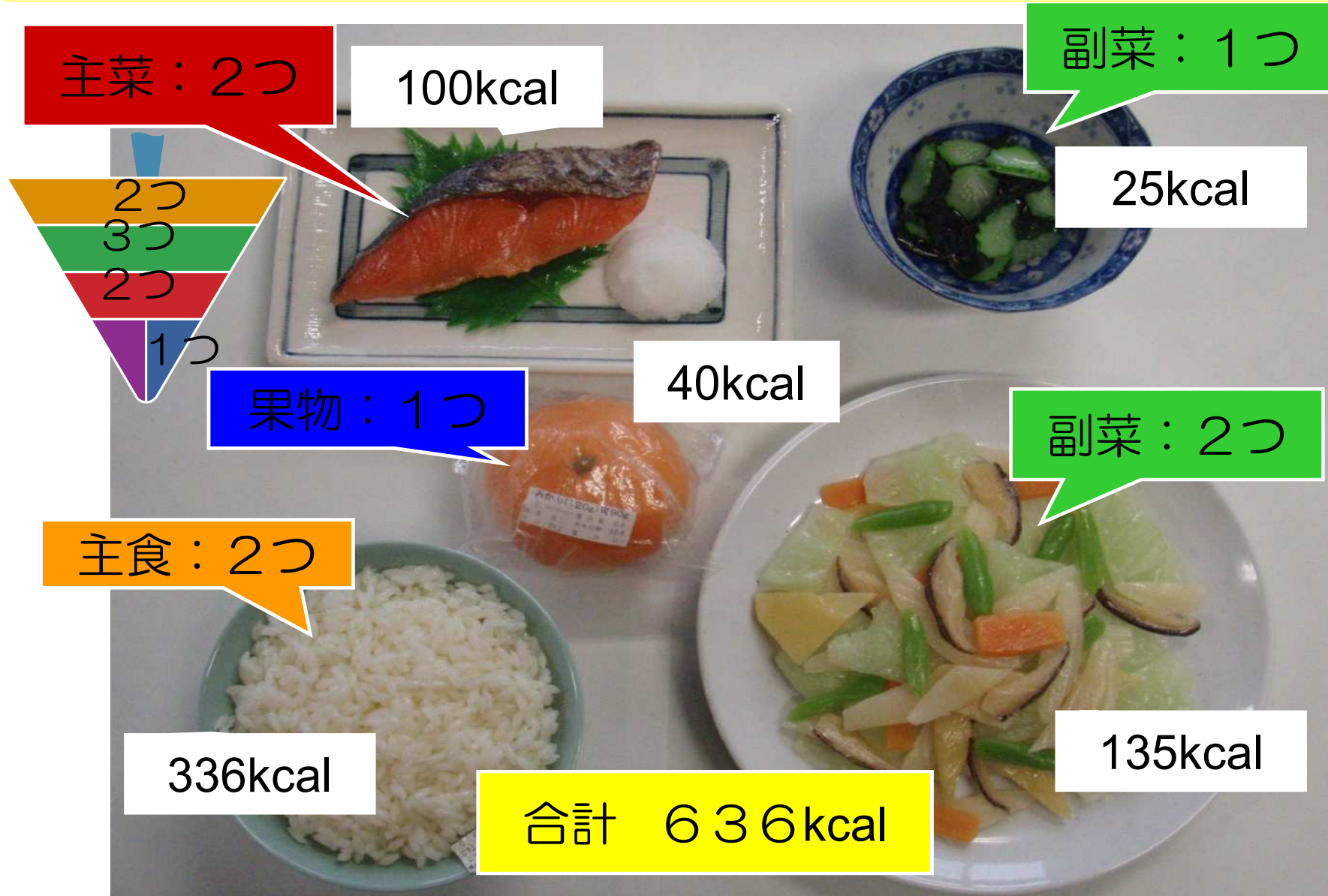
ドーナツ → **サンドイッチ** **カフェラテ** → **野菜ジュース**

油を多く使う料理が重ならないように！

メニューや市販のお弁当の栄養成分表示を利用してエネルギー量をチェックしましょう

 <p>から揚げ 主菜：3つ</p>  <p>野菜スープ 副菜：1つ</p> <p>炒飯 主食：2つ 副菜：1つ</p> <p>1054kcal</p>	<p>油を使わ ない副菜 を1品追加</p> <p>→</p> <p>炒飯を ごはん に変更 すると</p> <p>-305kcal</p>	 <p>きゅうりとワカメ の酢の物 副菜：1つ</p>  <p>ごはん大 主食：2つ</p> <p>から揚げ 主菜：3つ</p> <p>野菜スープ 副菜：1つ</p> <p>749kcal</p>
--	--	--

主食・副菜・主菜がそろったバランスの良い組み合わせ例
副菜は1日に必要な量の半分がとれます。



嗜好品の注意

- アルコール類やジュース類、菓子パンやお菓子などの嗜好品は1日に
100kcal ~ 200kcalが目安

チョコレート

栄養成分表示を
参考にしましょう

栄養成分表示
1/4枚(13g)当たり

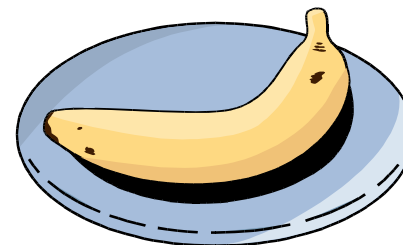
熱量	80kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	4.4g
炭水化物	7.1g
食塩相当量	0g



間食

くだものや乳製品

食事で不足する食品がおすすめ



運動を取り入れよう

- 昨日より歩数を増やそう
- 昨日より体を動かそう
- TVを観ながら体を動かそう
- TVや動画でお気に入りの運動を探して実践
- アプリを活用しよう

《健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 推奨事項一覧》

全体の方向性

個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む
今よりも少しでも多く身体を動かす

対象者※1	身体活動※2 (=生活活動※3+運動※4)		座位行動※6
高齢者	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を 1日40分以上 (1日約 6,000歩 以上) (=週15メッツ・時以上)	運動 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運 動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 【筋力トレーニング※5を週2~3日】	座りっぱなしの時間が長くなり すぎないように注意する (立位困難な人も、じっとして いる時間が長くなりすぎないよ うに少しでも身体を動かす)
成人	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を 1日60分以上 (1日約 8,000歩 以上) (=週23メッツ・時以上)	運動 息が弾み汗をかく程度以上の (3メッツ以上の強度の) 運動を 週60分以上 (=週4メッツ・時以上) 【筋力トレーニングを週2~3日】	
こども (※身体を動か す時間が少ない こどもが対象)	(参考) ・中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム※7を減らす。		

- ※1 生活習慣、生活様式、環境要因等の影響により、身体の状態等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「こども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。
- ※2 安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する骨格筋の収縮を伴う全ての活動。
- ※3 身体活動の一部で、日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う活動。
- ※4 身体活動の一部で、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に実施する活動。
- ※5 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。筋トレマシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれる。
- ※6 座位や臥位の状態で行われる、エネルギー消費が1.5メッツ以下の全ての覚醒中の行動で、例えば、デスクワークをすることや、座ったり寝ころんだ状態でテレビやスマートフォンを見ること。
- ※7 テレビやDVDを観ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと。

私の本気でダイエット！食習慣改善目標

- 1 毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べる
朝食にもそろえて食べられるように前日にしておく
- 2 3食、同じくらいの量を食べる
朝食を食べて、夕飯のごはんの量を少し減らす
- 3 油、塩分の多い料理を控える
揚げ物の回数を少なくする
- 4 野菜、きのこ、海草を積極的に食べる
海草、きのこを意識して食べる
- 5 ゆっくりよく噛んで食べる(30分)
特に頑張る
- 6 寝る3時間前からは水分以外飲食しない
入浴後はビールでなくお茶にする
- 7 毎日、運動する
入浴前にウォーキングか動画を見て運動する
- 8 毎日、体重を測定する

大豆入りキーマカレー

レシポのポイント 外食のカレー、市販のカレールーは油脂、塩分ともに多いメニューです。
 カレールーを使わず、普段使いの調味料と粉末カレー粉を組み合わせるキーマカレーです。
 食物繊維を多く含む大豆を入れ、噛むことでしっかり食べ応えを感じられます。



材料	1人分	4人分
豚ひき肉	60g	240g
大豆水煮	30g	120g
たまねぎ	30g	1/2個(120g)
にんじん	15g	1/2本(60g)
なす	40g	2本(160g)
トマト	40g	1個(160g)
サラダ油	大さじ1/4	大さじ1
カレー粉	1g	大さじ1弱(4g)
A 中濃ソース	大さじ1/4	大さじ1
ケチャップ	大さじ1/2	大さじ2
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2
おろしにんにく	1g	4g
おろししょうが	1g	4g
スキムミルク	3g	大さじ2
水	1/4カップ程度	150~200cc

1人分費用 250円前後

調理時間 25分

1人分栄養価 エネルギー 243キロカロリー たんぱく質 17.1g 脂質 14.2g 炭水化物 13.1g 食塩相当量 1.3g

作り方 1



たまねぎ、にんじんをみじん切りにする

2



なすは1cm角に切り、水に漬けた後ざるにあげる

3



クッキングペーパーでなすの水気をふき、ボウルでサラダ油をからめる

4



トマトを1cm角に切る

5



Aの調味料合わせる

6



点火する前のフライパンにひき肉を広げ、中火で炒め始める

7



肉に焼き色がついたらたまねぎ、にんじんを加え更に炒める

8



次になすを加えしんなりなるまで炒める

9



トマト、水煮大豆、合わせ調味料、水を加え、弱めの中火で煮る水分がなくなったらできあがり

刺身こんにやくと細切り野菜の和風サラダ

ゆっくりと食べることは体重を増やさない効果があります。

レシピのポイント

食物繊維を含む食材を増やすと、噛む回数が増え、ゆっくりとした食べ方になります。

刺身こんにやく、えのき、細切り野菜を組み合わせた食感を楽しめるサラダです。



調理時間 20分

材料	1人分	4人分
刺身こんにやく	20g	80g
チンゲン菜	25g	1株(100g)
もやし	25g	1/2袋(100g)
にんじん	10g	1/3本(40g)
えのき	10g	1/3袋(40g)
A 塩	少々	ひとつまみ
水	大さじ1~2	50~100cc
穀物酢	大さじ1/4	大さじ1
B しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1
サラダ油	大さじ1/4	大さじ1
すりごま	小さじ1	大さじ1と1/3

1人分費用 120円程度

1人分栄養価 エネルギー 60キロカロリー たんぱく質 1.5g 脂質 4.5g 炭水化物 2.0g 食塩相当量 0.9g

作り方 1



チンゲン菜は葉と軸に分ける
軸は長さを半分にして繊維の方向で細切りにする

2



葉は繊維に垂直方向で細切りにする

3



にんじんは斜め薄切り後千切りにする

4



えのきは株元を切り落とし、
長さを半分に切り、細くほぐす

5



刺身こんにやくは水洗いし、
2mm幅で細く切る

6



もやしを洗い、他の材料といっしょに
フライパンに並べ、塩と水を加える
蓋をして4分程加熱する

7



加熱後、ざるに広げ、粗熱を
とる

8



Bの調味料を合わせる

9



粗熱のとれた材料を合わせ調味料で
和えて出来上がり