

# 今日のごはんは明日のげんき! ~笑顔でつくる健康なまち 深谷~ 食生活の改善で病気を防ごう!

## あなたの適正エネルギーを知りましょう!

今はいろいろな食品にエネルギー表示がありますよね。でも自分に必要なエネルギーって知っていますか?せっかくのエネルギー表示も、自分がどれくらいエネルギーを取っていいかわからないと役に立ちにくいものです。早速、1日に必要なエネルギーを計算してみましょう。

**適正エネルギー量 (kcal) = 標準体重 (kg) × 身体活動量**  
**【標準体重】 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22**  
**【身体活動量】 ※標準体重1kgあたりのエネルギー量です。**

軽い労作	デスクワークが多い職業など	25 ~ 30kcal
普通の労作	立ち仕事が多い職業など	30 ~ 35kcal
重い労作	力仕事が多い職業など	35kcal以上

(日本糖尿病学会編:科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドライン2013より)  
 (例) 身長160cm、身体活動量が『軽い労作』の場合  
 標準体重: 1.6×1.6×22=56.3kg、身体活動量(軽い労作)=25kcal  
 適正エネルギー量(kcal): 56.3kg×25kcal=約1,400kcal



深谷赤十字病院管理栄養士  
荻野由美子さん

市販のお弁当などには高カロリーのものもあります。自分がよく食べるものに含まれているエネルギーは知っておくといいですね。  
(監修: 深谷赤十字病院副院長 泉知之医師)

**キレイ・元気を応援します! No.06**  
 しいたけやエビを使い、高たんぱく低カロリーの茶わん蒸し

**おすすめポイント**

きのご類は低エネルギーで、不溶性の食物繊維が多く、便秘解消効果も!また、骨の形成を助ける成分も含まれています。

**栄養価 (1人分当たり)**

エネルギー 123kcal	たんぱく質 9.8g	脂質 5.4g	炭水化物 6.9g	塩分 0.9g
---------------	------------	---------	-----------	---------

**材料 (2人分)**  
 【卵液】牛乳1/2カップ、塩ひとつまみ、しょうゆ小さじ1/4、卵1個  
 【具材】エビ4尾、塩ひとつまみ、酒大さじ1/4、シイタケ1枚、ギンナン(水煮)少々、糸みつ葉少々

**作り方**

- 牛乳に塩・しょうゆを加え、塩が溶けるまで良く混ぜる
- 卵を割りほぐし、①を加え混ぜ、こし器でこす
- エビは塩・酒を加える。シイタケは軸を除いて薄切りにする
- ③とギンナンを耐熱性の器に入れ、②の卵液を流し入れ、蒸し器に入れる。中火で1分蒸した後、弱火にして8分蒸す
- 竹串を刺して澄んだ汁が出たら蒸し上がり。最後にみつ葉をのせる

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会花園支部)



## ふかやの野菜をプラス1皿! 野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス  
登録受け付け中

●市からのお知らせ ●災害・防災情報 ●防災行政無線情報 ●火災情報  
http://city.fukaya.saitama.jp/mobile/

↑登録はこちらから