

食事のバランスとれていますか？ 健康づくりの一步は食事から、今の食事を確認してみましょう

食事バランスチェック

★1食の食事チェック！

①主食（ごはん、パン、麺類などから1種類）を食べましたか

※食べ過ぎ予防のために1種類がおすすめです

②主菜（肉、魚、卵、大豆製品のおかず）を食べましたか

※筋肉や血液の材料になるたんぱく質を含むおかずは、

3食必ず取りましょう

③副菜（野菜、海草のおかず）を1～2皿食べましたか

※体の調子を整える大切な役目があり、満腹感ももたらせてくれます

★1日の食事チェック！

④汁物は薄味で野菜をたくさん入れて1日2杯まで

⑤乳製品は1品取りましたか（牛乳、ヨーグルト、チーズなど）

⑥果物は1品食べましたか

★★★適正体重から外れた時には、活動量や食事量を見直してみましょう★★★

市では、管理栄養士オススメ減塩レシピや、市内教育保育施設・学校給食センターの栄養士オススメのレシピ集などを作成しています。市ホームページをご覧ください。



果物の一日目安量

みかん 2個	りんご 1/2個
もも 1個	キウイフルーツ 1個
なし 1/2個	いちご 約10個
すいか 2切れ	バナナ 1本
パイナップル 1切れ	グレープフルーツ 1/2個
デラウェア 1個	柿 1個

複数の種類を食べたいときは
それぞれ半量にすると良いです
持病等で医師からの指示がある場合は
医師の指示に従ってください。

自分の体格を知っていますか？

◆BMI（体格指数）の求め方◆

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

例) 70歳 体重 45kg、身長 150cmの人... $45 \text{ kg} \div 1.5 \text{ m} \div 1.5 \text{ m} = 20.0$

やせ過ぎ、肥満の場合はこの機会に食事を見直してみましょう。

高齢期は意図せずに体重が2kg以上減少した時にも注意が必要です。

《BMIの目安》「日本人の食事摂取基準（2020版）より

年齢	やせ過ぎ	目標とする範囲	肥満
18～49歳	18.4以下	18.5～24.9	25.0 以上
50～64歳	19.9以下	20.0～24.9	
65歳以上	21.4以下	21.5～24.9	

「鶏むね肉の生姜みそかけ」



減塩

管理栄養士おすすめ

旬の食材を使った

からだ☆活き活きレシピ

材料（2人分）

・鶏むね肉（皮なし）	小1枚（150g）
・たまねぎ	1/4個
・にんじん	30g
・小松菜	小1株
・出汁（かつお）	100ml
しょうがのすりおろし	小さじ1
みそ	大さじ1/2
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1

作り方

- ①鶏むね肉を薄切り、たまねぎ薄切り、にんじんは千切りにし、小松菜は食べやすい長さに切る。
- ②鍋に出汁を入れて小松菜以外を入れてふたをして火をつける。火が通ったら小松菜を入れてさっと煮て具材を取り上げて皿に盛付ける。
- ③鍋に残った汁にAを入れて煮立てる。
- ④盛付けた鶏肉と野菜に③をかけてできあがり。

☆1人分栄養価☆

エネルギー	136kcal	塩分	0.7g
たんぱく質	20.2g	脂質	1.9g

奥州市管理栄養士おすすめ
からだ☆活き活きレシピはこちらで配布中です

- 水沢：Zプラザ、産直来夢くん、DCM（ホームック）、いわて生協アテルイ
- 江刺：ふるさと市場、みてり産直、SSM サンエー
江刺生涯学習センター、稲瀬地区センター
江刺保健センター
- 前沢：菜旬館、神文ストア、国保前沢診療所
- 胆沢：産直おだづめ、産直あじさい、あぐりキッズ、健康増進プラザ悠悠館
- 衣川：古都の遊食、衣川地区センター、衣里地区センター

食事については、各地域の健康増進担当栄養士までお問い合わせください。

水沢：34-2903 江刺：34-2523 前沢：34-0275
胆沢：46-2977（健康増進プラザ悠悠館内）
衣川：34-2370

奥州市食生活改善推進員からのお知らせ

私たち「奥州市食生活改善推進員」は、食を通じた健康づくりを推進しているボランティア団体で、289人で活動しています。子どもの食育活動や大人の生活習慣病予防、高齢者の低栄養予防等について調理実習やレシピ配布を中心に普及活動を行っています。奥州市特定健診の結果によると、奥州市は高血圧や脂質異常症、メタボリックシンドローム*が多いことが分かっています。健康づくりは食生活から！地域で開催の案内があった時にはぜひご参加ください。

*腹囲と高血圧、高血糖、脂質異常が重なっている状態で動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中の発症リスクが高い状況のこと。

