



栄養だより



適切な量の炭水化物をとりましょう

No. 17 2023年3月

炭水化物のとりすぎを気にして、主食を抜くなど極端に減らしている方はいませんか？もちろん食べすぎると肥満に繋がる場合もありますが、炭水化物は身体にとって欠かせない栄養素であり、過剰な制限を行うとエネルギー不足となり脳の働きが低下するなどの影響があります。

適切な量の炭水化物をとるよう意識しましょう。

●炭水化物の適切な量 ※日本人の食事摂取基準 2020 参照

1日の必要エネルギー量のうち、**50~65%**を炭水化物でとることが推奨されています

●1日の必要エネルギー量（目安）標準体重=身長（m）×身長（m）×22

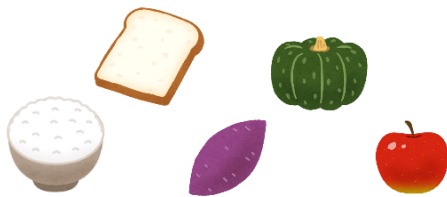
$$\text{必要エネルギー量(kcal)} = \text{標準体重(kg)} \times \text{身体活動量(kcal/kg)}$$



身体活動量	25~30	軽い労作（大部分を座位にて過ごす）
	30~35	普通の労作（座位中心だが、通勤、家事、軽い運動を含む）
	35~40	力仕事、活発な運動習慣あり

【例】身長 160 cm、普通の労作の人の場合・・・1.6（m）×1.6（m）×22 ×30~35 =1689~1971kcal

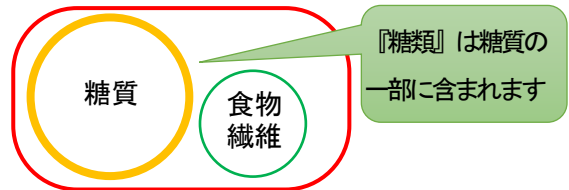
●炭水化物が多く含まれる食品



- ・主食【ごはん、パン、めん類など】
 - ・一部の野菜【いも類、南瓜、とうもろこしなど】
 - ・果物
- ※その他、菓子類や調味料にも含まれています

●糖質と炭水化物の違い

炭水化物



炭水化物の大部分はエネルギーとなる糖質です。食物繊維は血糖上昇を抑えたり、便秘を改善させたりする効果があるため、積極的にとるよう努めましょう。

～おすすめレシピ～

〈具たくさん親子丼〉



しらたきとえのきでボリュームUP！
食物繊維もとれます

材料 [2人前]

- ・鶏肉（もも） 200g
- ・卵 2個
- ・玉ねぎ 200g
- ・しらたき 100g
- ・えのき 60g
- (A) 醤油、みりん 各大さじ2
- (A) 砂糖、顆粒だし 各小さじ2
- (A) 水 250ml
- ・米飯 300g
- ・きざみ海苔 適量

☆作り方☆

- ①鶏肉は一口大、玉ねぎはうす切り、えのき・しらたきは食べやすい大きさに切る。
- ②Aを鍋に入れ火にかける。煮立ったら①を入れる。
- ③具材に火が通ったら、卵をとき、回し入れる。
- ④器に盛り付け、きざみ海苔をかけて完成。

エネルギー：605kcal（炭水化物54%） 食物繊維4.7g※1人前あたり

掲示期間 2023年3月1日～4月30日 栄養管理室