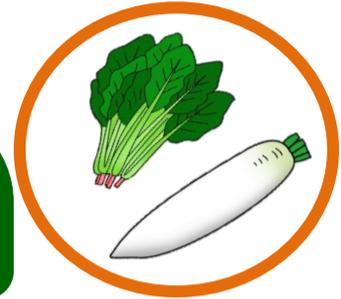




今月のテーマは

大根・ほうれん草

です！



適正体重を維持しよう！

令和元年度国民栄養調査結果によると、男性の肥満者(BMI25以上)が30%を超え、前年度より増加傾向にあります。

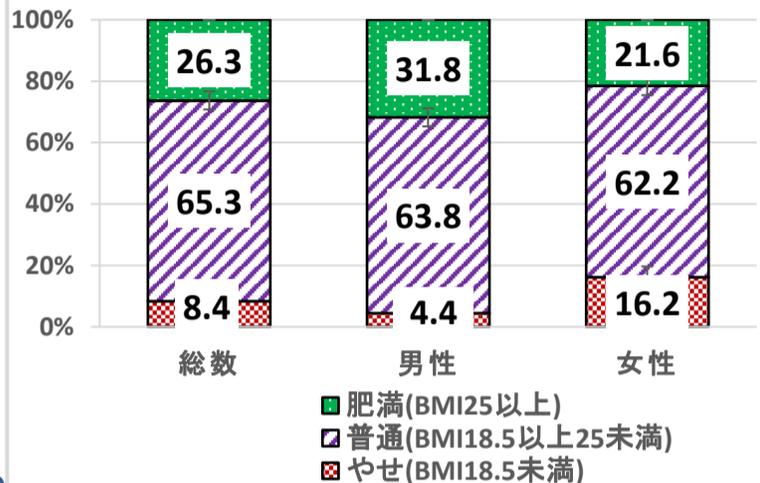
さらに男性の肥満者の中でも、BMI30を超える者が全体の約5%を占めます。

一方で、女性のやせの者(BMI 18.5未満)は男性の倍以上で、前年度から微増傾向にあります。

肥満は生活習慣病の原因となり、逆に高齢期のやせや低栄養は、心身の活力が低下し、フレイル(虚弱)につながります。

適正体重を維持し、生活習慣病を予防するとともに、生涯現役・健康長寿を目指しましょう！

BMIの分布



※出典：令和元年国民健康・栄養調査

BMIをチェックしよう！

★BMIとは？⇒ 体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数

★自分のBMIと適正体重を確認してみましょう！

自分のBMI

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

自分の適正(標準)体重

$$= \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

年齢区分

	18～49歳	50～64歳	65歳以上
目標とするBMI	18.5～24.9	20.0～24.9	21.5～24.9

※ 出典：日本人の食事摂取基準(2020年版)

表の「目標とするBMI」の範囲よりも低い場合は「やせ」、高い場合は「肥満」の可能性がります。

低体重予防のためのポイント

- 主食・主菜・副菜をそろえて、1日3食のバランスの良い食事をとりましょう。
- 過度な食事制限はやめましょう。



肥満予防のためのポイント

- 食事は腹八分目にして、寝る2～3時間前までにすませましょう！
- 夕食は油の多い料理を避け、主菜は1皿にしましょう！
- 食物繊維を多く含む野菜・きのこ類・海藻類をたくさん食べましょう！（野菜は1日350g以上）
- 間食は控え、糖分の多い飲み物も控えましょう！
- 体を動かす習慣をつけましょう！



まめなかなつうしん 関市

検索

関市市民健康課（保健センター） TEL：0575-24-0111

※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。

(アドレス：http://www.city.seki.lg.jp/0000000132.html)

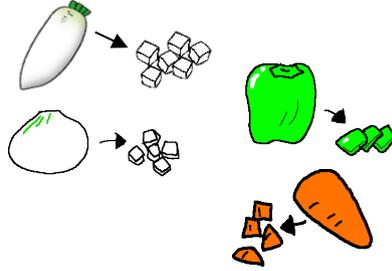
◎主菜：大根のドライカレー（2人分）

大根	100g
にんじん	50g
玉ねぎ	50g
ピーマン	20g
サラダ油	小さじ1
豚ひき肉	100g
おろしにんにく	小さじ1/2
水	200ml
A[ケチャップ]	小さじ1
カレー	1個(25g)
ご飯	300g

(ひとり当たり)

エネルギー	487kcal
たんぱく質	14.3g
脂質	15.5g
炭水化物	69.4g
食塩相当量	1.5g
野菜の量	110g

① 大根、にんじん、玉ねぎは皮を剥いて1cm角に、ピーマンは種を取って細かく切っておく。



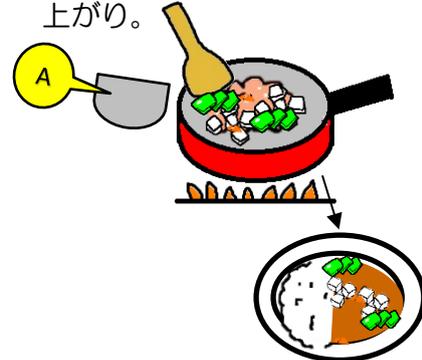
③ 豚肉に火が通ったら①を入れて炒める。水を加えて煮立ったら弱火にし、野菜が柔らかくなるまで煮込む。



根菜の甘みが凝縮!
② フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、豚ひき肉とおろしにんにくを入れて炒める。



④ Aを加えて混ぜ、全体に水分が少なくなるまで煮込む。ご飯をよそったお皿に盛り付けて出来上がり。



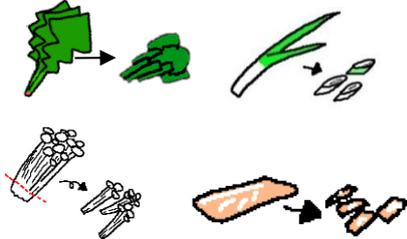
◎副菜：ほうれん草とベーコンスープ（4人分）

ほうれん草	1袋
えのきたけ	1/2袋
ねぎ	中2本
ベーコン	2枚
ごま油	小さじ1
水	600ml
B[鶏ガラスープの素]	小さじ3
おろししょうが	小1片分
ごま	少々

(ひとり当たり)

エネルギー	59kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	3.4g
炭水化物	6.4g
食塩相当量	1.0g
野菜の量	70g

① ほうれん草、えのきは5cmの長さ、ねぎは細い斜め切り、ベーコンは短冊切りにしておく。



③ 火が通ったらBを加えて沸かし、①のほうれん草とねぎ、おろししょうがを加えて火を通す。



しょうが効果で体ぽかぽか!
② 鍋にごま油を入れて熱し、①のえのき、ベーコンを入れて炒める。



④ 器に注ぎ、ごまを飾ったら出来上がり。



今月の野菜 大根

大根には消化酵素が含まれ、炭水化物や脂肪の消化を助けてくれるため、お餅やうどんの薬味、天ぷらに大根おろしを添えることも理にかなった組み合わせです。辛味成分には殺菌効果もあるため、刺身のつまに利用されています。

部位によって料理で使い分けることで、よりおいしく食べることができます。上部は水分が多く甘みが強いのでサラダなどの生食、中部は甘みと辛味が感じられるため、様々な料理に適しています。下部は水分が少なく、辛味が強いため、漬物や炒め物がおすすです。廃棄部分がないので、食品ロスの削減のためにも残さず食べきましょう!

ぎふ野菜ファーストのインスタグラム

料理を作って、写真を
インスタグラムに
「#ぎふ野菜ファースト」を
つけて投稿してね☆

