



栄養だより



適正体重を守り、ふとりすぎない、やせすぎない

体重については、「肥満」ばかり注目されがちですが、「やせ」も問題になっています。大人だけでなく、子どもの肥満、やせにも注意が必要です。どの世代も正しい生活習慣を身につけましょう。

肥満

◎子ども

子どもの肥満は、ほとんどが大人でも肥満に。ダイエットではなく、まずは生活習慣を見直ししましょう。

- ・ジュースではなく、お茶、水を飲む習慣を
- ・外遊びで体を動かそう
- ・おやつは時間と量を決めて
- ・早寝、早起きして朝ごはんを食べよう
- ・「ながら食べ」はせず、よく噛んで食べよう



◎大人

大人の肥満は、高血圧、糖尿病など生活習慣病の原因に。生活習慣を改善し、毎年健診を受けて病気を予防しましょう。

- ・体重をはかる習慣を
- ・早食いせず、よく噛んで、腹8分目に
- ・1日3食は欠かさずとり、間食を控えめに
- ・食べた分よりも消費を多くするために、階段を使うなど、こまめに体を動かして

やせ

◎若い世代

過度なダイエットで10代、20代のやせが増えています。貧血、発育障害、また骨粗しょう症などのちに弊害がでてきます。

主食

体、そして脳の唯一のエネルギー源。
不足すると疲れやすく、
イライラの原因にも。

主菜

体の筋肉、骨、皮膚
など体をつくるもと。
不足すると免疫が下
がります。

副菜

ビタミン、ミネラル、
食物繊維が豊富。
体の調子を整えます

◎大人

高齢者のやせは、フレイルの原因に。20代後半から筋力が衰え始めるので、適正体重の維持が大切。（*フレイルとは、年齢とともに心身の機能が衰え始め、介護が必要な一歩手前の状態のこと）

- ・主食(ごはん)、主菜(おかず)、副菜(やさい)3つのお皿をそろえよう
- ・1日、3食欠かさず食べよう
- ・適度な運動で筋肉をつけよう



鮭缶とほうれん草・たまねぎのキッシュ

作り方

- ①ほうれん草はゆでて冷水にとり、水気しっかり絞って2cmくらいの長さに切る。たまねぎは1cm角に切る。
- ②フライパンにバターを入れて加熱し、たまねぎを炒める。たまねぎがしんなりとなったら、鮭缶を汁ごと加え、鮭をほぐしながら炒め、最後に①のほうれん草を加えて合わせる。
- ③ボウルに溶き卵、牛乳、チーズを加えて混ぜ合わせる。
- ④耐熱の器に②を入れ、③をまわし入れる。
- ⑤オーブントースターで15分ほど焼き色がつくまで焼く。
※230℃くらいのオーブンで焼き色がつくまで焼いても良い。

材料(2人分)	めやす	分量
鮭水煮缶	1/2缶	90g
ほうれん草	1/2束	100g
たまねぎ	1/4個	50g
バター	大さじ1/2	6g
溶き卵	1.5個	80g
牛乳	1/4カップ	50ml
ピザ用チーズ	大さじ6	50g
こしょう		適宜

栄養成分(1人分)

エネルギー	296kcal
たんぱく質	23.2g
脂質	19.4g
炭水化物	5.8g
食塩相当量	1.0g
野菜使用量	75g



レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※
※和泉市・泉大津市・高石市・恵岡市・貝塚市・岸和田市・
泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・
大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所
管理栄養士で構成