

メタボリックシンドローム予防のための食事 上手なエネルギー調整法と体重調節

健康を維持するためには、適正な体重を維持してメタボリックシンドロームを予防することが重要です。美味しい食事を楽しみつつ上手にエネルギーを調整して、体重の増えすぎに注意しましょう。

1 日の推定エネルギー必要量(身体活動レベルⅡ(ふつう)の場合)

	男性	女性
18~29 歳	2600kcal	1950kcal
30~49 歳	2750kcal	2050kcal
50~64 歳	2650kcal	1950kcal
65~74 歳	2350kcal	1850kcal
75 歳以上	2250kcal	1750kcal

日本人の食事摂取基準(2025 年版)で定められている、1 日に必要なエネルギー摂取の推定値です。毎食、目安程度とすることが理想ですが、**食べ過ぎてしまったらその日の他の食事や翌日の食事で調整**しましょう。

※体格や活動量によって異なるため、あくまでも目安です。
随時、最新値をご確認ください。

エネルギー(カロリー)調整の工夫

和 食

和食は油分が少なく、素材の味やうま味をいかした低カロリーな食文化です。一方、洋食は油を使った献立が多いので和食献立がおすすめです。



調 理

肉などの食材の一部を、野菜や海藻など低カロリーな食材に置きかえてかさ増しをした調理をすると、食べ応えはあるのにヘルシーな料理になります。

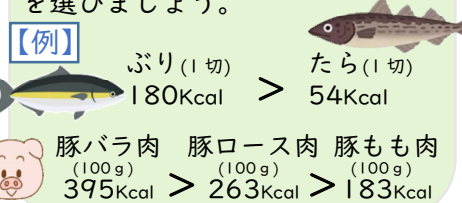


食 材

カロリーの少ない食材や部位を選びましょう。

【例】

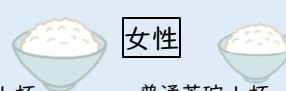
ぶり(1切)	180Kcal	>	たら(1切)	54Kcal			
豚バラ肉(100g)	395Kcal	>	豚ロース肉(100g)	263Kcal	>	豚もも肉(100g)	183Kcal



主 食

適量を守りましょう。糖質は、脳の唯一のエネルギー源なので減らし過ぎにも注意が必要です。

男性	男茶碗 1 杯 170~180g 程度	女性	普通茶碗 1 杯 130~140g 程度
----	------------------------	----	-------------------------



おやつ

おやつは 1 日 200kcal 以内が目安で、脂肪分の少ない和菓子がおすすめです。

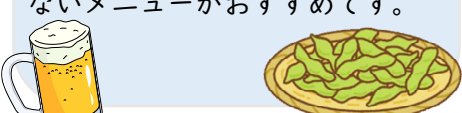
【例】

せんべい(2枚)	76kcal	カステラ(1切)	160kcal	板チョコレート(半分)	195kcal	ショートケーキ(1ピース)	337kcal
----------	--------	----------	---------	-------------	---------	---------------	---------



飲 酒

お酒やおつまみにはカロリーの高いものが多いです。飲酒は控えめにしましょう。おつまみは、枝豆やお刺身などの油が少ないメニューがおすすめです。



／つくってみよう／／

カロリー調整レシピ

『キャベツバーグ』



1人分の栄養価

エネルギー 240kcal
たんぱく質 12.6g / 脂質 13.4g
炭水化物 15.1g / 塩分 0.9g

材料(2人分)

合いびき肉	100g	油	小さじ 1
塩	ふたつまみ	酒	大さじ 1
こしょう	少々	B ケチャップ	大さじ 1
キャベツ	150g	中濃ソース	大さじ 1/2
A 玉ねぎ	1/2 個		
パン粉	大さじ 3		
卵	1/2 個		

- ① キャベツと玉ねぎは細かくみじん切りにする。合わせて耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600w)で3分半加熱する。ラップを外して冷まし、水気をしっかりと絞る。
- ② ボウルに合いびき肉と塩、こしょうを入れてこねる。粘り気が出てきたら、Aを加えてさらによくこねる。
- ③ 空気を抜きながら、食べやすい大きさに成形する。
- ④ フライパンに油を熱し、両面を焼く。焦げ目がついたら、水を少量加え、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ 中まで火が通ったら合わせたBを加え、水気をとばしながら絡める。

★ポイント★

合いびき肉を減らして、キャベツでかさ増ししています。ふんわりとしたハンバーグです。

『雷汁』



1人分の栄養価

エネルギー 130kcal
たんぱく質 5.5g / 脂質 4.5g
炭水化物 18.3g / 塩分 1.4g

材料(2人分)

木綿豆腐	100g	ごま油	小さじ 1
ごぼう	60g	水	350cc
さつまいも	50g	チンゲン菜	100g
にんじん	40g	A 顆粒鶏ガラだし	大さじ 1/2
しめじ	40g	しょうゆ	小さじ 1/2

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包み、5分以上置いて水気をきる。
- ② ごぼうとさつまいもはよく洗い、斜め薄切りといちよう切りにして水にさらす。にんじんは皮をむき、いちよう切りにする。しめじは石づきを切り落としほぐす。
- ③ チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋にごま油を熱し、水気をきった②をさっと炒める。①の豆腐を潰しながら入れ、ポロポロになるまで炒める。
- ⑤ 水を加え、蓋をして煮る。具材が柔らかくなったらAを加える。5分程煮込み、火を止める。

★ポイント★

豆腐を炒める音が雷の音に似ていることから“雷汁”と呼ばれるそうです。具たくさんで食べ応えがあります。さらにしっかりと噛んで食べることで満足感が得られます。

作り方を動画でも公開しています！

