



# 3月の栄養だよ!



2013. 3. 1

あつというまに3月がやってきましたね。冬の間、「暖かくなったら運動を」という声をたくさん聞きました。有言実行でしっかり動いて、少しずつ筋肉を増やしていきましょうね!

## ★バランスの良い食事、意識していますか?

あなたのBMIは…

理想体重は

kg

BMI = 体重 ÷ 身長(m) × 身長

18.5未満 やせ体型

18.5以上25未満 ふつう

25以上 肥満体型

男性BMI22 / 女性BMI21.5の  
体重が理想体重です!

★検査値から見える生活習慣

アルブミン	
PCR (たんぱく摂取量目安)	
中性脂肪	
HDL (善玉) コレステロール	
LDL (悪玉) コレステロール	
カリウム	
リン	

人が生きていくためには、「エネルギーになる栄養素」「体を作る栄養素」「体の調子を整える栄養素」が必要です。栄養素のバランス崩れると低栄養や肥満を引き起こし、合併症のもとになります。

### 炭水化物(糖分)

ご飯、パン、めん  
いも類、でんぷん製品など

速やかにエネルギーに変えられ蓄えて持続的に利用することができます。

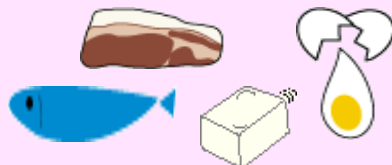


- ・多すぎると…**体内で脂肪に変わり肥満**を招く。
- ・不足すると…**疲れやすくな**ったり、食事のたんぱく質が体内で有効に使われにくくなり**血液中の毒素が上がる**。

### たんぱく質

肉、魚、卵、  
大豆製品、乳製品

筋肉・血液などをつくる材料になり、特に動物性たんぱく質の方が優れています。



- ・多すぎると…**肥満、高リン、高カリウム血症**の原因になる。
- ・不足すると…**貧血、免疫力低下、筋力低下、意欲低下、食欲不振**につながる。

### 脂質

オリーブ油、ごま油、  
バター、マヨネーズなど

細胞や血管、ホルモンを作る材料にもなり、高エネルギー源としても重要です。



- ・多すぎると…貯蔵脂肪として内臓脂肪や皮下脂肪が増え、**動脈硬化や血糖コントロールの悪化など病気の原因**になる。
- ・不足すると…**血管や皮膚が弱くなる**。

主食、主菜、副菜をそろえるとバランスの良い食事ができます。バランスを意識し、同じものを食べ続けないようにすると、カリウムやリンのとりすぎも自然に防ぐことができ、運動で筋肉もつきやすくなるなどいいことがたくさんあります♪

### 主菜

筋肉、血になるもと。たんぱく質、脂質、エネルギー、鉄の補給。厚さ、大きさとも目安は手の平



### 副菜(1~2品)

ビタミン、ミネラル、食物繊維の補給。カリウムが多いのでゆでこぼしか水さらしを必ず行いましょう。

主菜とは違う調味料、調理法にすることで減塩もできます。

### 主食

糖分でエネルギー補給。片手一杯分の茶碗がちょうどいい大きさ



### 汁物

水分、塩分が多いです。食べたい場合は具たくさんにして汁は残し1日1杯にしましょう



「こんなに用意するのが難しい…」という方も、外食やお惣菜を利用される方も、主食と主菜の組み合わせを意識するだけでも食事のバランスがぐっと良くなりますよ◎

#### ・卵かけご飯+酢の物



#### ・鮭おにぎり+白和え



#### ・ツナサンド+サラダ



主食と主菜を  
組み合わせた

## モ千餅千千ミ

♪冷蔵庫の残り野菜でも大丈夫！お餅を使って食欲アップしましょう♪

### ●2人分●

- もち…4個 ●ニラ…1束
- キャベツ…2枚 ●ツナ缶…1缶
- 卵…1個、●薄力粉…100g、
- 醤油…小さじ1/2、●だし汁…100cc
- 砂糖…小さじ1、○コチュジャン…小さじ1/2、
- 醤油…大さじ1、○ごま油…小さじ1、
- 酢…小さじ1、○白ゴマ…少々



### 栄養成分(全量)

エネルギー 567kcal  
たんぱく質 17.7g  
カリウム 532mg  
リン 249mg  
塩分 1.9g

- ① ●の材料を混ぜる。野菜はみじん切りにし、餅は薄く切って●の生地に入れ混ぜ合わせる。
- ② フライパンに油をひき、①の生地を薄めに焼く。
- ③ ○の調味料を混ぜ合わせる。焼きあがった千千ミにマヨネーズをトッピングし、○のタレにつけて食べます。

さいきじんクリニック管理栄養士