

糖尿病は食事からとった栄養が変化し、ブドウ糖が血液中に多くなる病気です。

したがって、食事の量や栄養素の配分を調節することにより、血糖をコントロールすることができます。

自分のBMI や適正体重から、1日の必要カロリーを計算し、食事の量を振り返ってみましょう。

1

あなたのBMI (肥満指数)

●自分のBMI を計算してみよう！

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{1. \text{ m} \times 1. \text{ m}} = \text{BMI}$$

BMI (kg/m ²)	体格判定
18.5未満	やせ
18.5~25未満	標準
25~30未満	肥満
30以上	高度肥満

どこにあてはまりましたか？

●目標とするBMI の範囲を知ろう！

高齢者はやせすぎに注意！

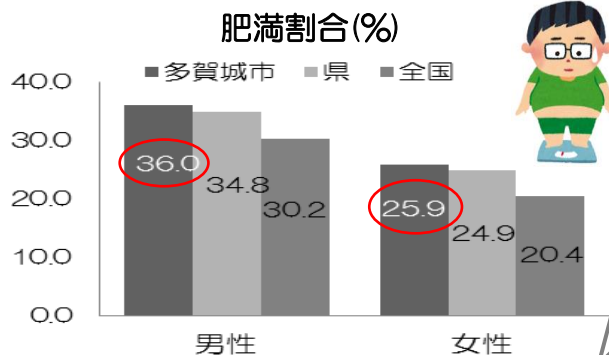
年齢	目標とするBMI
18~49歳	18.5~24.9
50~69歳	20.0~24.9
70歳以上	21.5~24.9

資料：「日本人の食事摂取基準 2015」より

多賀城市は肥満者が多い！？

下のグラフは多賀城市と宮城県、全国の肥満者の割合を示しています。

宮城県と比較すると、男女とも1%ほど多賀城市の肥満者割合が高くなっていますが、全国と比較すると男女とも5%以上高くなっています。



資料：KDB システム「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題」

多賀城市食育推進計画【重点項目】



- ◎毎日朝食を食べる
- ◎毎食野菜を食べる
- ◎適正体重の維持
- ◎共食（きょうしょく）

これまでの食育リーフレット

右のQRコードから過去の食育リーフレットがご覧になれます



または...

多賀城市 食育リーフレット



食育リーフレット

Vol.18

糖尿病を避け！
～適正体重とカロリー～



掲載内容



- ①あなたのBMI
- ②あなたの適正体重はどれくらい？
- ③あなたの必要カロリー
- ④高血糖予防！食物繊維たっぷりレシピ

- ・ 鮭のごま照り焼き
220kcal、食物繊維 1.0g、塩分 1.0g
- ・ キャベツとわかめの和え物
38kcal、食物繊維 1.2g、塩分 0.5g
- ・ もずくとトマトのサンラータン
67kcal、食物繊維 1.6g、塩分 0.8g

多賀城市

2

あなたの適正体重はどれくらい？

適正体重とは、 $18.5 \leq \text{BMI} < 25$ となるときの、
痩せでも肥満でもない普通体重のことを言います。

また、 $\text{BMI} = 22$ が最も病気になりにくいとされており、
BMI が 22 になる時の体重が標準体重です。

●自分の標準体重を計算してみよう！

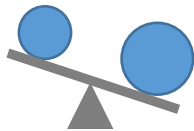
$$22 \times \begin{array}{|c|} \hline \text{身長 (m)} \\ \hline 1. \quad \text{m} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{身長 (m)} \\ \hline 1. \quad \text{m} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{標準体重} \\ \hline \text{kg} \\ \hline \end{array}$$

3

あなたの必要エネルギー

●1日の必要エネルギーを計算してみよう！

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{標準体重} \\ \hline \text{kg} \\ \hline \end{array} \times 30\text{kcal} = \begin{array}{|c|} \hline \text{1日の必要エネルギー} \\ \hline \text{kcal} \\ \hline \end{array}$$



消費量 = 摂取量 体重維持
消費量 > 摂取量 やせる
消費量 < 摂取量 太る

●1食分の必要エネルギーも計算してみよう！

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{1日の必要エネルギー} \\ \hline \text{kcal} \\ \hline \end{array} \div 3\text{食} = \begin{array}{|c|} \hline \text{1食分の必要エネルギー} \\ \hline \text{kcal} \\ \hline \end{array}$$

今の体重と標準体重にどれくらい差がありましたか？ BMI が肥満以上の人や最近体重が増加傾向にある人は、食事の量や質を振り返ってみてください。

体重の3～5%の減量で、血糖値が改善するといわれています！
血糖値が気になる人はお医者さんに相談を！

(例) 65kg 場合、3%は 2.0kg、5%は 3.3kg

4

高血糖予防！食物繊維たっぷりレシピ

食物繊維の中でも水溶性食物繊維は消化・吸収をおだやかにし、食後の急激な血糖値の上昇を抑えます。

鮭のごま照り焼き



【材料 (2人分)】

生鮭 120g、塩少々、ごぼう 20g、薄力粉 大さじ 1
●しょうゆ 大さじ 1/2、●砂糖 大さじ 1、●調理酒 小さじ 1
●酢 小さじ 1、ごま油 小さじ 2、いりごま 小さじ 2/3
サラダ菜 1枚、ネギ 3cm 程度

【作り方】

- ① 生鮭に塩をふり、ごぼうは斜め薄切りにする。
- ② ①に薄力粉をまぶし、ごま油を熱したフライパンで両面こんがり焼く。
- ③ ●の調味料を合わせ、②に絡める。
- ④ サラダ菜の上に③を載せ、白髪ネギを盛り付ける。

キャベツとわかめの和え物



【材料 (2人分)】

キャベツ 80g、にんじん 20g、生姜 4g、乾燥わかめ 1g、
●めんつゆ 大さじ 1/2、●酢 小さじ 1、●ごま油 小さじ 1

【作り方】

- ① 乾燥ワカメは水でもどし、水気を絞る
- ② キャベツは食べやすい大きさにざく切りにし、にんじんは千切りにする。
- ③ ②を熱湯で軽く茹でて冷水に浸し、水気を絞る
- ④ すりおろしたしょうがに①と③を加え、●の調味料を入れてよく混ぜる。

もずくとトマトのサンラータン



【材料 (2人分)】

水 260cc、もずく酢 (パックで液ごと) 40g、トマト 50g
えのきたけ 20g、乾燥きくらげ 2g、ネギ 3cm 程度
卵 2/3 個、ラー油 小さじ 1、●鶏がらだしの素 小さじ 2/3
●みりん 小さじ 1/3、●しょうゆ 小さじ 2/3、●酢 小さじ 1

【作り方】

- ① 乾燥きくらげは水でもどし、千切りにする。
- ② 水と●の調味料を合わせ、沸騰したら 1cm の角切りにしたトマト、3cm 幅に切ったえのきたけ、きくらげ、もずく酢を加えて加熱する。
- ③ ②に火が通ったら、小口切りにしたネギを加え、溶いた卵を流し入れ、ラー油を加える。