

健康は、ひとりでガマンしたり、 がんばってつくるものだと 思っていませんか？

健康寿命という言葉が盛んに言われるように、
健康でいることは、人生を輝かせるうえで
ますます重要になってきています。

しかしながら、健康に良い活動は、
ひとりでは、なかなか続けるのが難しいものです。

健康を、みんなでもっと楽しく、続けやすいものに。
それが明治安田生命の「みんなの健活プロジェクト」。

MY ライフプランアドバイザー等が対面で、お客さまの健康の維持・改善をサポート。
そのなかで、Jリーグとの協働による参加しやすい運動の機会や、
最新の健康チェックの機会もご紹介。

みなさまの健康づくりを前向きに応援していきます。



みんなの 健活 プロジェクト

みんなの健活 検索



栄養バランスを
考えた
全21レシピ

公認スポーツ栄養士が勧める
健活Cooking

MYレシピブック



明治安田生命



WASEDA University
早稲田大学



今日も誰かとつながる地域社会を。 社会的孤立ゼロをめざして

「社会とのつながり」の希薄化が社会課題となるなか、
人やまちをつなぐ“担い手”として、地域のすべての方に
やさしいつながりをお届けしたい。

そんな思いから、明治安田生命は「地元の元気プロジェクト」に取り組んでいます。

明治安田生命は早稲田大学と「地方創生」を目的とした
包括連携協定を締結し、全国の「地元の元気」を応援しています

明治安田生命保険相互会社は全国の自治体や大学等と連携協定を締結し、
地域の課題解決や活性化に貢献することをめざしています。

その一環として、地域振興・まちづくり・文化醸成など幅広い分野において地域
連携活動を行っている早稲田大学と連携協定を締結いたしました。

協定に基づき「地方創生」「健康増進」「スポーツ」分野での連携事業を展開して
おり、この度、早稲田大学スポーツ科学学術院 田口素子教授(写真一番左)との
共同で本レシピブックを作成いたしました。



締結式の様子(2019年3月)

左から 早稲田大学スポーツ科学学術院 田口素子教授
早稲田大学 齋藤美穂常任理事
早稲田大学 田中愛治総長
明治安田生命保険相互会社 根岸秋男取締役代表執行役社長
明治安田生命保険相互会社 大西忠執行役員副社長



健康づくりと食事 4-5
栄養バランスの良い食事 6-7

丈夫な骨づくり 8-9

- レシピ① コツコツちらし寿司 10
- レシピ② 揚げないサーモンコロケ 11
- レシピ③ ポーククリームシチュー 12
- レシピ④ 小松菜と厚揚げのさっと煮 13
- レシピ⑤ ジャコ奴 13

貧血予防 14-15

- レシピ① 牛肉の簡単ワイン煮込み 16
- レシピ② カツオのたたきサラダ 17
- レシピ③ シーフードの中華風あんかけ 18
- レシピ④ ほうれん草のナムル 19
- レシピ⑤ カブとカブの葉のそぼろ煮 19

肥満予防 20-21

- レシピ① 白身魚のホイル焼き 22
- レシピ② 豆腐ハンバーグ大根おろしだれ 23
- レシピ③ 鶏ハムサラダ 24
- レシピ④ 巣ごもり卵 25
- レシピ⑤ けんちんそば 25

監修 田口素子
執筆・献立・調理 公認スポーツ栄養士/管理栄養士
田口素子・高井恵理・浜野純

公認スポーツ栄養士とは、スポーツ現場のニーズに的確に応えることのできるスポーツ栄養の専門家であり、公益社団法人日本栄養士会および公益財団法人日本スポーツ協会の共同認定による資格です。

作り置きレシピ

- 具だくさんみそ汁 26
- ミネストローネ 26
- 万能肉そぼろ 27
- カラフルピクルス 27

簡単朝ごはん

- 【レシピ】
家族編(鍋ひとつ) 28
- 家族編(フライパンひとつ) 29

- 【献立】
一人暮らし編(洋食) 30
- 一人暮らし編(中華) 31
- 一人暮らし編(和食) 32

最強献立シリーズ

- ライト!くんチョイス! 33
- かめろんセレクト! 34
- うさりんスペシャル! 35

レシピの決まりごと

- 材料は1人分で表記しています。
- 計量スプーンは大きじ1=15mL、小さじ1=5mL、計量カップは1カップ=200mLです。
- ことわりのない限り、砂糖は「上白糖」、塩は「精製塩」、しょうゆは「濃口しょうゆ」、小麦粉は「薄力粉」を表しています。
- 「塩茹で」などで使用する塩は分量外です。
- 野菜や魚は廃棄する部分を除いた分量です。
- 「適量」はお好みの量で加減しながら入れてください。
- 電子レンジの加熱時間は、一般家庭の出力500Wで設定したときの目安です。
- トースターの焼き時間はあくまでも目安です。
- 栄養価の計算には、日本食品成分表2015年版(七訂)を使用しました。

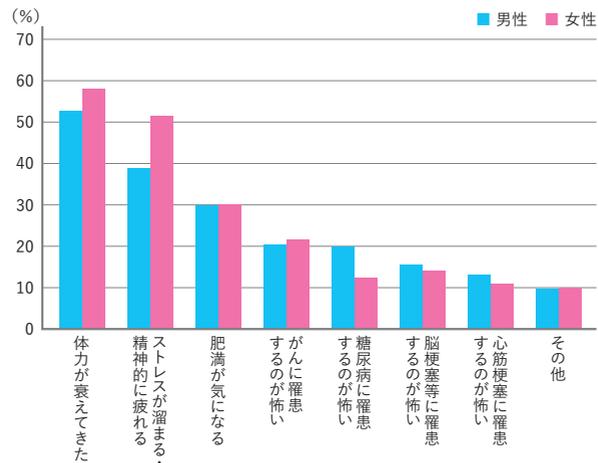
健康づくりと食事



みなさんは、「健康」について考えたことはありますか。明治安田生命保険相互会社が2019年7月、20～79歳の既婚男女(5,640名)を対象に「健康」に関するアンケートを実施したところ、約6割の人が「将来の自分の健康に不安を感じている」と回答しています。具体的な不安内容については、全体の約半数が「体力が衰えてきた」と回答し、ついで、「ストレスが溜まる・精神的に疲れる」となりました(図1)。共に男性よりも女性の方が数多く回答、女性の社会進出が進むなか、子育てや家事を含めた日常生活の全般でストレスを感じている女性が多いのかもしれません。

また、健康管理を意識するきっかけについて、女性は「家族や友人の病気」や「メディア等の健康情報」など、自身以外の外的情報をきっかけに健康を意識した「予防型」であるのに対して、男性は「自身の病気」や「定期健康診断結果」など、自身に関する出来事・結果をきっかけに健康を意識する「対処型」の傾向があることが分かりました。

【図1】健康に関する不安を抱えている内容(複数回答)(n=3,450)

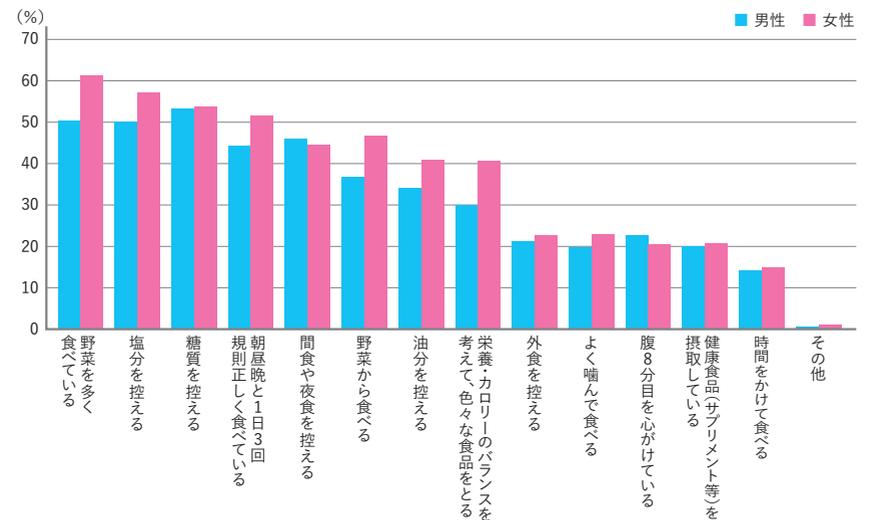


出典:明治安田生命保険相互会社「健康」に関するアンケート調査結果より作成



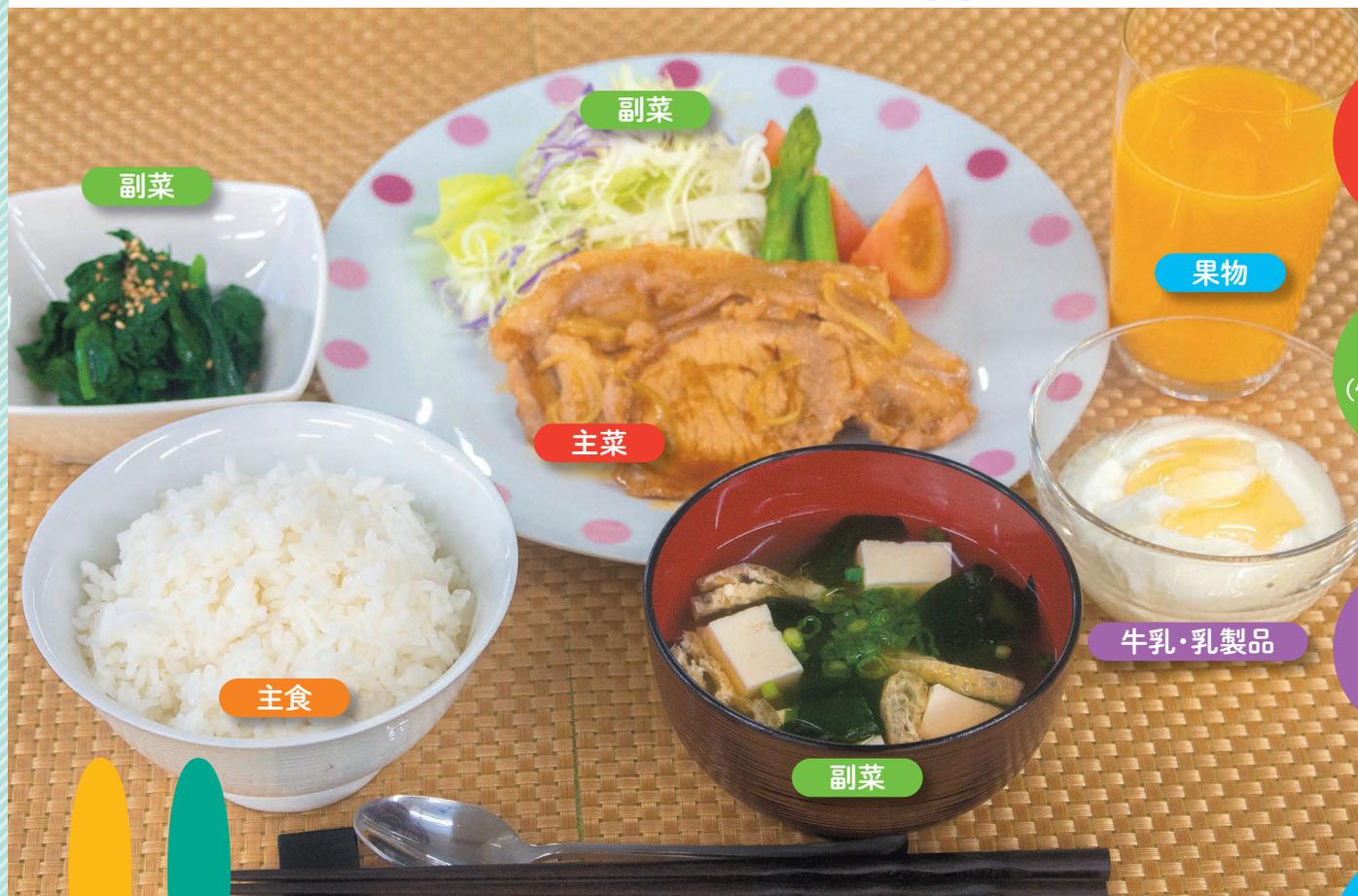
健康管理で大切なことは、健康づくりの3要素である「栄養・運動・休養」を意識して生活することです。同アンケートの結果、栄養(食事)について、4人に3人が「健康的な食生活を意識している」と回答しており、健康づくりに対する栄養(食事)への意識が高いことがうかがえます。具体的な取り組み内容は、「野菜を多く食べている」と回答したものが最も多く、不足しがちな栄養素を野菜で摂取するように意識している人が多いようです(図2)。しかし、私たちのからだは食べたものからできています。したがって、意識を高めるだけでは、健康づくりにはつながりません。健康づくりのために、このレシピブックを参考に、ご自身の日頃の食事について、あらためて見直し、実践してみましょう。

【図2】健康な食生活のために取り組んでいる内容(複数回答)(n=4,197)



出典:明治安田生命保険相互会社「健康」に関するアンケート調査結果より作成

栄養バランスの良い 食事の基本形



主食
(エネルギー源)

ごはん、パン、うどん、パスタ、もちなど

主食に豊富に含まれる糖質は、体を動かすための主なエネルギー源です。また脳の唯一のエネルギー源といわれるブドウ糖も主食をとることで確保できます。集中力を保つためにも毎食必ずとりましょう。

主菜
(体を作る)

肉、魚、豆腐、卵など

主菜はたんぱく質を多く含む肉や魚、豆腐、卵などを使ったメインのおかずです。たんぱく質は筋肉や骨、血液など体を作る主材料になります。毎食必ずとりましょう。

副菜
(体調を整える)

野菜、海藻、きのこ、いもなど

副菜はビタミンやミネラル、食物繊維を多く含む野菜や海藻、きのこなどを使ったおかずです。野菜や海藻のたっぷり入った汁物も副菜に含まれます。毎食2品はとるように心がけましょう。

**牛乳
乳製品**

牛乳、チーズ、ヨーグルト

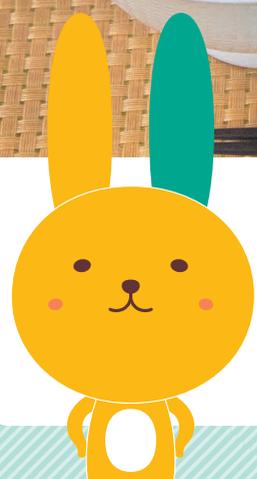
乳製品にはカルシウムやたんぱく質、ビタミンB2が含まれています。カルシウムやたんぱく質は体を作るためにも大切な栄養素であり、成長期には特にしっかりとりたいものです。毎日摂取することをお勧めします。

果物

いちご、オレンジ、バナナ、りんごなど

果物には適度な水分と糖質、ビタミンCが含まれています。ビタミンCは抗ストレス作用、鉄の吸収促進、コラーゲンの生成などに必要ですので、果物も毎日摂取するよう心がけましょう。

- 主食** ごはん
- 主菜** 豚肉のしょうが焼き
- 副菜** 具だくさんみそ汁、ほうれん草のお浸し
- 牛乳・乳製品** ヨーグルトのはちみつかけ
- 果物** 100%オレンジジュース





丈夫な骨づくり

カルシウムの働き

カルシウムの99%は骨や歯に存在しており、毎日古いものと新しいものが入れ替わっています。カルシウムは骨を丈夫にしたり、筋肉の収縮、神経の刺激の伝達、ホルモン分泌、血液凝固にも関わっています。

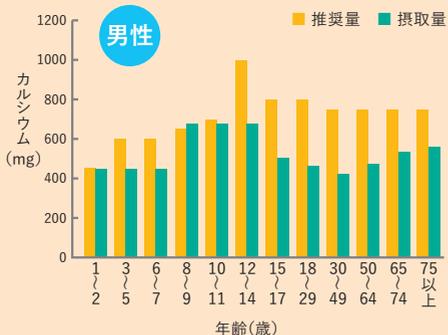
カルシウムが不足すると

カルシウムが不足すると骨に蓄えられていたカルシウムが血液中に溶け出すことで骨量が減少し、その結果、骨がもろくなってしまいます。また、筋肉が痙攣を起こしたり、神経の興奮が高まってイライラしたりすることなどが知られています。

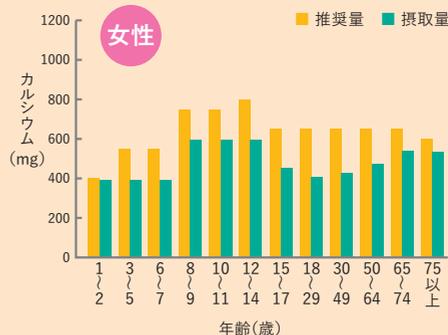
骨粗鬆症について

骨粗鬆症とは骨量が減少し、かつ骨組織の微細構造が変化し、その結果骨がもろくなり骨折しやすくなった状態をいいます。閉経後以降の女性や高齢の男性に多くみられますが、若年女性においても無月経状態が続くと女性ホルモンであるエストロゲンが低い状態が続き、骨量が減少することがあります。このような状態にならないためにも日頃からバランスのよい食事と運動を心がけることが大切です。

【図3】1日のカルシウム推奨量とカルシウム摂取量



【図4】1日のカルシウム推奨量とカルシウム摂取量



厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」と厚生労働省「令和元年度国民健康・栄養調査」より作成

カルシウムの必要性

カルシウムは日本人の食習慣において特に不足しがちな栄養素です。図3および4は「日本人の食事摂取基準(2020年版)」における1日のカルシウム摂取の推奨量と厚生労働省「令和元年度国民健康・栄養調査」による1日のカルシウム摂取量を性年齢別で示したものです。男女ともにほとんどの年齢において、カルシウム摂取量は推奨量を下回っていることがわかります。骨量は10歳代前半のころから急激に増加し、20歳代に最大骨量に達します。特にこの時期はカルシウム摂取に気を付けて最大骨量を増加させることが将来の骨粗鬆症を予防するためにも大切です。

以下にカルシウムの多い食品を示しました。普段の食事に積極的に取り入れましょう。

食材名	カルシウム	
	1回分目分量	カルシウム量(mg)
干しえび	1人前(5g)	355
厚揚げ	1人前(100g)	240
普通牛乳	コップ1杯(200mL)	220
小松菜	1人前(80g)	136
木綿豆腐	1/2丁(150g)	129
プロセスチーズ	1枚(18g)	113
高野豆腐	1個(15g)	95
ヨーグルト(脱脂加糖)	1カップ(75g)	90
ひじき(乾燥)	1人前(5g)	50

カルシウムとビタミンDの関係

カルシウムは吸収率の低い栄養素のひとつです。ビタミンDを含む食品を同時に摂ることによって、カルシウムの吸収を助け、古くなった骨を新しくする手助けをしてくれます。ビタミンDは日光にあたることによって皮膚でも生成されますが、最近では日焼け止めを塗ることが多いため、生成されにくくなることがあります。そのため、ビタミンDが多く含まれている魚やきのこ類を日常の食事から積極的にとるようにしましょう。



コツコツちらし寿司

エネルギー 430kcal | カルシウム 152mg | ビタミンD 5.4μg



桜えび、高野豆腐、ごまなどの乾物類やしらすはカルシウムが豊富な食品です。ちらし寿司の素を利用したお寿司にこれらを混ぜるだけで、栄養価を格段にアップさせることができます。

材料

- ごはん …………… お茶碗1杯 (150g)
- ちらし寿司の素 …………… 1/2袋
- 高野豆腐(スライス・乾) …… 5g
- 桜えび(乾) …………… 小さじ1
- しらす …………… 小さじ1
- 錦糸卵 …………… 卵1/4個分
- 白ごま …………… 少々
- 刻みのり …………… 適量
- さやえんどう …………… 適量

作り方

- 1 高野豆腐は水で戻し、めんつゆを少々加えて電子レンジにかける。
- 2 温かいごはんにはちらし寿司の素を混ぜる。冷めたら、①、桜えび、しらす、白ごまともに混ぜる。
- 3 お皿に盛り付け、錦糸卵、茹でたさやえんどう、刻みのりを飾る。

揚げないサーモンコロケ

エネルギー 294kcal | カルシウム 710mg | ビタミンD 2.4μg



じゃがいもに鮭の中骨缶(または鮭缶)とホワイトソースを混ぜて作ります。魚嫌いのお子さんでも食べやすく、カルシウムとビタミンDが同時にとれて丈夫な骨づくりには最適。揚げものはひと手間かかるので、黄金色に炒ったパン粉を整形したタネにまぶすだけ。エネルギーも大幅ダウンの嬉しい一品。

材料

- 鮭中骨缶(小) …………… 1/2缶
- マッシュポテト(乾) …………… 25g
- 玉ねぎ …………… 1/8個
- ホワイトソース缶 …………… 30g
- パン粉(乾) …………… 大さじ2
- サラダ油 …………… 小さじ1

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにして炒める。マッシュポテトは分量の湯で戻す。鮭中骨缶、ホワイトソース、玉ねぎ、マッシュポテトを混ぜ合わせる。
- 2 フライパンにサラダ油を入れ、パン粉を色づくまで炒める。
- 3 ①をまるめて、パン粉をつけて整形する。

カルシウムの多いレシピ

カルシウムの多いレシピ

主菜 レシピ 3
副菜

ポーククリームシチュー

エネルギー 460kcal | カルシウム 260mg | ビタミンD 0.7μg



豚肉はビタミンB₁が豊富で疲労回復効果があります。薄切り肉を使えば時短に。具をひたひたの水で軟らかくなるまで煮て、たっぷりの牛乳を加えるのがポイント。ブロッコリーやアスパラガス、インゲンなど、季節の緑の野菜も加えて彩りよく仕上げましょう。

材料

- 豚こま肉 80g
- 玉ねぎ 1/4個
- にんじん 1/6本
- じゃがいも 1/2個
- 牛乳 200mL
- シチュールウ 1かけ(20g程度)
- 塩・こしょう 適量
- ブロッコリー 3房

作り方

- 1 野菜はそれぞれ程よい大きさに切る。鍋に野菜を入れひたひたの水で柔らかくなるまで煮た後、豚肉を入れる。ブロッコリーは茹でておく。
- 2 ①に牛乳を加え、沸騰する寸前まで温めて火を止めてからルウを入れる。
- 3 再び火をつけとろみがつくまで煮る。盛り付け時にブロッコリーを添える。

カルシウムの多いレシピ

副菜 レシピ 4

小松菜と厚揚げのさっと煮

エネルギー 133kcal | カルシウム 278mg | ビタミンD 0μg



カルシウムと鉄の多い小松菜と厚揚げ。食べやすい大きさに切って鍋に入れて煮るだけ。めんつゆを使えば味付けも簡単。時短メニューなのに栄養価が高くうれしい一品。厚揚げの代わりにがんもどき、小松菜の代わりにほうれん草を使うなどの応用も可。

材料

- 小松菜 2株(50g)
- 厚揚げ 50g
- めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1/2

作り方

- 1 小松菜と厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋にめんつゆと水を沸騰させ、小松菜と厚揚げを入れ、さっと煮る。

副菜 レシピ 5

ジャコ奴

エネルギー 85kcal | カルシウム 108mg | ビタミンD 3.7μg



いつもの冷奴もジャコをのせるなど薬味を工夫するだけで目先が変わった一品に。カルシウムだけでなくビタミンD、たんぱく質や鉄も豊富なヘルシーな副菜です。ジャコはごま油で炒めてカリカリにしてもおいしい。

材料

- 木綿豆腐 1/4丁
- ちりめんジャコ 小さじ1
- 薬味(ねぎ、しょうが、みょうがなど) 適量

作り方

- 1 木綿豆腐は小鉢に盛り付け、ちりめんジャコと好みの薬味を添える。

カルシウムの多いレシピ



貧血予防

鉄の働き

鉄は主に赤血球中のヘモグロビンと筋肉中のミオグロビンなどを構成しています。ヘモグロビンは酸素を全身に運ぶ大切な役割を担っています。

鉄が不足すると

食事からの鉄の摂取が不足するとヘモグロビンが減少し、赤血球の働きや酸素運搬能力が低下します。そのため、体の各組織や臓器が酸欠状態になり、立ちくらみや息切れといった症状があらわれます。

貧血について

貧血とは血液中のヘモグロビンが減少した状態をいいます。食事からの鉄の摂取が慢性的に不足すると鉄欠乏性貧血が起こり、だるくなったり疲れやすくなったりします。エネルギー摂取量が減ると鉄の摂取量も減少することが分かっており、ダイエットなどで食事を制限している若者や食が細くなる高齢者は貧血になりやすいため、特に日頃の食事から鉄が不足しないように気を付けて、貧血を未然に防ぎましょう。

鉄の必要性

食品に含まれる鉄には、肉類、魚類などの動物性食品に多く含まれるヘム鉄と、野菜類や穀類、大豆製品などの植物性食品に多く含まれる非ヘム鉄があります。図5および6は「日本人の食事摂取基準(2020年版)」における1日の鉄摂取の推奨量と厚生労働省「令和元年度国民健康・栄養調査」による1日の鉄摂取量を性年齢別で示したものです。男女ともに鉄推奨量が増加する成長期において、鉄摂取量が不足していることがわかります。

以下に鉄の多い食品を示しました。普段の食事に取り入れてみましょう。



鉄		
食材名	1回分目安	鉄量(mg)
豚肉レバー	1皿分(60g)	7.8
鶏肉レバー	1皿分(60g)	5.4
厚揚げ	1人前(100g)	2.6
牛肉もも赤身	1皿分(80g)	2.2
小松菜	1人前(80g)	2.2
がんとどき	中1個(50g)	1.8
ほうれん草	1人前(80g)	1.6
かつお	1皿分(80g)	1.5
あさり(生)	1人前(40g)	1.5
納豆	1パック(45g)	1.5

ヘム鉄

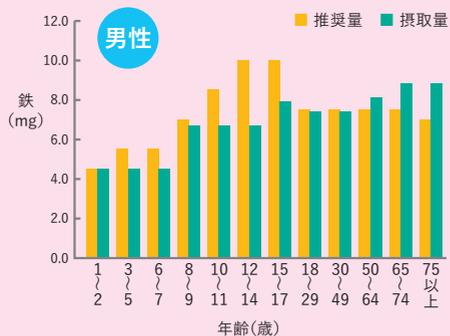
レバー・赤身肉・魚(イワシ丸干しなど)

非ヘム鉄

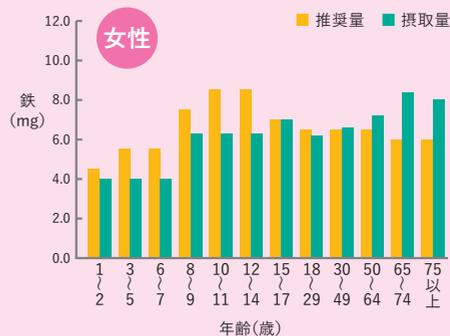
ほうれん草・小松菜・納豆・がんとどき・あさり

*あしりは非ヘム鉄に分類される食品ですが、例外的に吸収率が高いため、優良な食品といえます。

【図5】1日の鉄推奨量と鉄摂取量



【図6】1日の鉄推奨量と鉄摂取量



厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」と厚生労働省「令和元年度国民健康・栄養調査」より作図

鉄とたんぱく質とビタミンCの関係

鉄は体内に入り腸管から吸収されます。鉄にはヘム鉄と非ヘム鉄があり、ヘム鉄のほうが吸収率が高いことが知られています。日本人の食事では吸収率の低い非ヘム鉄を含む食品のほうが多く食べられていますが、たんぱく質(動物性たんぱく質)やビタミンCと一緒にとることによって吸収率を高めることができるため、肉、魚、卵などの動物性食品と、ビタミンCが多く含まれている緑黄色野菜や果物などを組み合わせてとるようにしましょう。

牛肉の簡単ワイン煮込み

エネルギー 285kcal | 鉄 3.3mg | ビタミンC 21mg



牛赤身肉は鉄が豊富。肉はブロック、ステーキ用、シチュー用などどれでもOK。赤ワインと調味料、玉ねぎ、ニンニクなどの野菜とともに炊飯器に入れてスイッチを押すだけ。簡単で見た目も豪華な主菜になります。

材料

牛もも肉	100g
赤ワイン	100mL
玉ねぎ	1/4個
コンソメ	1/2個
水(又はトマトジュース)	50mL
にんにく	1かけ
ビーフシチュールー	1かけ
じゃがいも	1/2個
にんじん	1/5本
さやいんげん	適量

作り方

- 炊飯器に牛肉、叩いたニンニク、ざく切りにした玉ねぎ、コンソメ、赤ワインを炊飯器へ入れる。
- 通常の炊飯モードで炊き、最後にルー(又はデミグラスソース)を加える。
- じゃがいも、にんじん、さやいんげんは茹でて、②とともに器に盛りつける。

鉄の多いレシピ

カツオのたたきサラダ

エネルギー 164kcal | 鉄 2.0mg | ビタミンC 20mg



カツオは良質のたんぱく質だけでなく鉄が豊富。カツオのたたきはスーパーで市販品を購入し、好みの野菜とともに盛り付けるだけ。野菜は袋入りのミックス野菜を活用すると手軽。調理いらずで一人暮らしの男性にもおススメ。

材料

カツオのたたき	80g
玉ねぎ	1/8玉
かいわれ大根	適量
ミニトマト	3個
野菜ミックス(サラダ用)	30g
にんにく	1/2かけ
ポン酢	適量

作り方

- カツオは食べやすい大きさにカットする。
- 玉ねぎとにんにくはスライス、かいわれ大根は根元をカットした後しっかりと洗って混ぜる。
- ②の上に①を盛りつけて、ポン酢をかける。

鉄の多いレシピ

主菜 レシピ 3
副菜

シーフードの中華風あんかけ

エネルギー 207kcal | 鉄 3.7mg | ビタミンC 29mg



冷凍のシーフードミックスを使用。あさは鉄が多く、いかやえびはたんぱく源となります。冷蔵庫にある野菜やきのこ類と炒めるだけ。ご飯や中華めんにかければ中華丼やあんかけ焼きそばになります。作り置きしておくも便利。

材料

- シーフードミックス(冷凍/あさり、えび、いか) 70g
- うずら卵 3個
- 白菜 1~2枚
- にんじん 1/6本
- 小松菜 1株
- たけのこ(水煮) 20g
- しいたけ 1枚
- ごま油 小さじ2
- 鶏がらスープの素 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1/2
- 酒 小さじ1/2
- 塩、こしょう 適量
- 水溶き片栗粉 適量

作り方

- 1 野菜やしいたけは食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンにごま油をひき、野菜とシーフードミックスを炒める。
- 3 具材に火が通ったら、調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

副菜 レシピ 4

ほうれん草のナムル

エネルギー 59kcal | 鉄 1.5mg | ビタミンC 21mg



おひたしが苦手な子どもにも食べやすい一品。茹でたほうれん草にごま油と塩(またはポン酢)で味付けするだけ。もやしやにんじん、エノキやしめじなどを加えてもおいしい。作り置きしてお弁当のおかずにも。

材料

- ほうれん草 2~3株
- 白ごま 適量
- ごま油 小さじ1弱
- 食塩 1つまみ

作り方

- 1 ほうれん草は沸騰したお湯で茹でる。水にとってしぼった後、5cm幅に切る。
- 2 ごま油を混ぜ合わせ、塩で味を整えたら盛りつけて、白ごまをふる。

副菜 レシピ 5

カブとカブの葉のそぼろ煮

エネルギー 77kcal | 鉄 1.2mg | ビタミンC 53mg



カブは火が通りやすいので時短になる嬉しい食材です。カブの葉は鉄だけでなくビタミン類も豊富。ひき肉とともに煮るだけで栄養価の高い一品になります。和風料理だけでなく、カブとカブの葉入りのシチューなど洋風のアレンジも可。

材料

- カブ(葉つき) 1~2株
- 鶏ひき肉 15g
- しょうゆ 小さじ1
- みりん 小さじ1
- 砂糖 適量
- かつおだし 200cc
- 水溶き片栗粉 適量

作り方

- 1 カブは皮を厚めにむいて食べやすい大きさに切る。葉は5cmほどの長さに切る。
- 2 鍋にだしと調味料、カブを入れ、沸騰したら鶏ひき肉を加えて煮る。カブに火が通ったらカブの葉を加える。最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

鉄の多量摂取

鉄の多量摂取

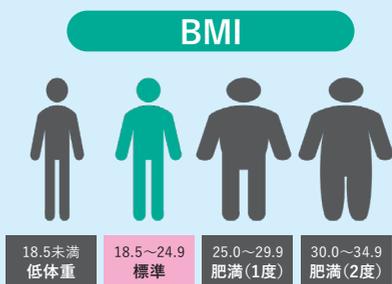


肥満予防

肥満とは

肥満とは、体重が多いだけでなく、体脂肪が過剰に蓄積した状態をいいます。肥満度の判定には、国際的な標準指標であるBMI(Body Mass Index)=[体重(kg)]÷[身長(m)²]が用いられています。日本肥満学会の定めた基準では、18.5未満が「低体重(やせ)」、18.5～25.0が「普通体重(標準)」、25.0以上が「肥満」となっています。肥満になると、糖尿病や脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病のリスクが2倍以上になることが分かっています。

ただし、BMIは身長と体重から計算された値のため、BMIが普通体重であっても、体脂肪率が高い状態(かくれ肥満)にある可能性があります。また、肥満のタイプは筋肉の内側の腹腔内に脂肪が多く蓄積する「内臓脂肪型肥満(りんご型肥満)」と腰まわりや太ももなど下半身を中心に脂肪が蓄積する「皮下脂肪型肥満(洋ナシ型肥満)」に分けることができ、前者の方が生活習慣病のリスクが高いことが分かっています。体脂肪率が測定できる体重計が市販されていますので、定期的に身体組成をモニタリングすることが大切です。



BMIを求めてみましょう

BMIの求め方 自分の身長と体重を当てはめて肥満度をチェックしてみましょう

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

例)身長160cmで体重60kgの場合
BMI
 $60\text{kg} \div 1.60\text{m} \div 1.60\text{m} = 23.4$
判定結果は「標準」となります

BMI(18歳以上)	判定
18.5未満	やせ
18.5以上~25.0未満	標準
25.0以上	肥満

肥満を予防するために

肥満はほとんどの場合、エネルギー消費量よりもエネルギー摂取量が上回るために生じる単純性肥満です。つまり、運動をすることによってエネルギー消費量を増加させたり、食事によってエネルギー摂取量を減らすなど、生活習慣を見直すことで肥満を予防することができます。

食生活を見直す5つのポイント

- 1 夜間に食べ過ぎないようにする
- 2 1日3食、規則正しく食べる
- 3 ゆっくりよく噛んで、食事に時間をかける
- 4 栄養の偏りなく、バランス良く食べる
- 5 アルコールは適量に

参考：一般社団法人日本肥満症予防学会

エネルギーを減らすための食材選び

豚肉ならば肉よりヒレ肉やもも肉、鶏肉ならばもも肉よりむね肉やささみのような部位を選ぶことによって、同じ量でも簡単にエネルギーを減らすことができます。また、野菜やきのこ類、海藻類はビタミンやミネラルが豊富な低エネルギー食品です。食物繊維も多く含まれており、腹持ちがよいので、積極的にとりいれるとよいでしょう。

- エネルギーの低い食品を選ぶ 例：野菜類、きのこ、海藻、こんにゃく
- 低脂質かつ高たんぱく質でありビタミン、ミネラルが豊富な栄養密度の高い食品を選ぶ 例：白身魚、鶏肉、豆腐
- 調味料を選ぶ 例：酢、みそ、しょうゆ、ポン酢、ノンオイルタイプのドレッシング

調理の工夫

料理のボリュームは落とさずに、エネルギーや脂質の量を減らすのがポイントです。同じ食材でも調理法によって簡単にエネルギーを減らすことができます。

〈例〉鶏もも肉(100g)の場合

- から揚げ……………313kcal
- 油をひき焼く……………241kcal
- 皮なし茹で……………155kcal



エネルギー
高
↑
↓
低

食材例	調理法	調味料
超高エネルギー食品 ベーコン、ウィンナー、豚ばら、豚ロース、豚ひき肉、牛ばら、牛サーロイン、牛ひき肉	天ぷら フライ (油)	バター マーガリン マヨネーズ
高エネルギー食品 鶏ひき肉、鶏手羽、ハム、豚かた、牛かた マグロトロ、ざんだら、さば、さんま、にしん、ぶり	かき揚げ 素揚げ (油)	ドレッシング 「サウザン」 中華 「フレンチ」
中エネルギー食品 豚もも、豚ヒレ、豚レバー、牛もも、牛レバー、鶏ささみ、鶏レバー さけ、あじ、マグロ赤身、あゆ、いわし、かつお、かます、たい、かれい さつまいも、やまいも、卵	炒める 焼く (油)	ソース ケチャップ
低エネルギー食品 さより、たら、はぜ、あさり、あわび、いか、たこ じゃがいも、さといも 豆腐、野菜類	煮る (砂糖・しょうゆ)	ノンオイル ドレッシング 「しそ」 「ゆず」 塩 レモン ポン酢 しょうゆ
超低エネルギー食品 きのこ、海藻、こんにゃく	焼く 茹でる 蒸す	そのまま 食べる

白身魚のホイル焼き

エネルギー 135kcal



たらなどの白身魚は低エネルギーで高たんぱく。ホイル焼きは油を使わずに低エネルギーで調理できるうえ、フライパンも使用せずに手軽に調理できます。具には好みの野菜やきのこ類をたっぷり入れましょう。

材料

たら	1切
まいたけ	1/5/パック
にんじん	1/8本
白菜	1枚
さやいんげん	3本
酒	小さじ1
塩、こしょう	適量
バター	5g
レモン	1/8切

作り方

- 1 アルミホイル(30cm程度)にたら、まいたけ、野菜をのせ、酒、塩、こしょうで調味し、バターをのせる。
- 2 アルミホイルは空気がもれないようにふわっと包み、オーブントースターで10～15分焼く。
- 3 ②を皿に盛り付け、レモンを添える。

豆腐ハンバーグ 大根おろしだれ

エネルギー 215kcal



鶏むねのひき肉と豆腐で低エネルギーのハンバーグになります。ひじきを乾燥のまま加えれば豆腐の水分を吸ってもどり、時短でハンバーグ種が適度な硬さになります。お弁当のおかずにも小さめサイズで作りおきしておく便利です。

材料

鶏むねひき肉	70g
木綿豆腐	50g
玉ねぎ	1/8玉
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
ひじき(乾)	1g
牛乳	小さじ2
卵(溶き卵)	1/5個分程度
サラダ油	小さじ1
【たれ】	
大根(おろし)	輪切り3cm程度
しそ	1枚
ポン酢	大さじ1

作り方

- 1 木綿豆腐はペーパータオルで包み、電子レンジで1分程度温めて水切りをする。
- 2 ひき肉、豆腐、みじん切りにした玉ねぎ、ひじき、調味料はボウルに入れてしっかり混ぜ、成型する。
- 3 熱したフライパンで両面に焼き色をつけたのち、弱火にして火が通るまで焼く。皿に盛り付け、しそ、大根おろしをのせ、ポン酢をかける。

主菜 レシピ 3
副菜

鶏ハムサラダ

エネルギー 132kcal



鶏むね肉にたっぷりの塩をまぶしてしばらく置き、茹でるだけで低エネルギーの鶏ハム(自家製サラダチキン)が簡単にできます。薄切りにしたり角切りにしたりして、サラダや料理に加えましょう。サラダには緑黄色野菜を加えるのも忘れずに。

材料

- 鶏むね肉 80g
- 塩 小さじ1/2
- レタス 1~2枚
- コーン 小さじ1
- アスパラガス 1本
- ミニトマト 2個
- ノンオイルドレッシング 適量

作り方

- 1 鶏むね肉は塩をよくすり込み30分以上おく。
- 2 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら①を入れ10分ほど茹で、冷めるまでおいておく。
- 3 お好みの厚さに切り、野菜とともに皿に盛りつける。

低エネのレシピ

主菜 レシピ 4
副菜

巣ごもり卵

エネルギー 105kcal



ほうれん草は洗ってちぎり、耐熱容器に入れて卵を割り入れ、電子レンジに40秒から1分程度かけるだけ。黄身に楊子で2-3か所穴をあけておくのがポイント。忙しい朝にも簡単な一品。きのこ類や野菜を好みでプラスしましょう。

材料

- 卵 1個
- ほうれん草(冷凍品でも可) 2~3株
- しめじ 小1/4袋
- 塩、こしょう 少々

作り方

- 1 ほうれん草は食べやすい長さにカットし(冷凍はそのまま)、しめじはいしづきを取ってほぐして容器に入れる。
- 2 真ん中に卵を落とし、黄身に楊枝で2~3か所、穴を開け、電子レンジに40秒から1分程度かける。

主食 レシピ 5
主菜 副菜

けんちんそば

エネルギー 350kcal



茹でめんと市販の豚汁・けんちんの素のミックス野菜を使えば簡単に野菜豊富な一品ができます。小松菜やほうれん草などの緑黄色野菜のみプラスすれば、彩りもよく栄養価もアップします。

材料

- そば(茹で) 1玉
- 鶏もも肉(皮なし) 50g
- 豚汁・けんちん汁の野菜セット(大根・ごぼう・にんじんなど) 1/3~1/2袋
- 小松菜 1~2株
- めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ3~4
- ねぎ 適量

作り方

- 1 鍋にめんつゆと水150mL程度を入れ沸騰させる。
- 2 食べやすい大きさにカットした鶏もも肉、豚汁・けんちん汁野菜セットを①に加え、火が通ったら小松菜を入れる。
- 3 そばを加え、ひと煮立ちしたら器に盛る。好みでねぎをちらす。

低エネのレシピ

作り置きレシピ

具だくさんみそ汁

エネルギー 125kcal



冷蔵庫にある数種類の野菜や肉、豆腐、油揚げ、きのこと類などをたくさん入れましょう。冷蔵庫で2-3日持ちます。作り置きをしておけば、忙しい朝にも手軽に野菜が取れます。

材料

豚汁・けんちん汁の野菜セット (大根・ごぼう・にんじんなど) ……	1/3~1/2袋
ほうれん草 ……	1株
しめじ ……	小1/4袋
木綿豆腐 ……	1/8丁
油揚げ ……	1/4枚
かつおだし ……	200ml
みそ ……	大さじ1
ねぎ ……	適量

作り方

- 1 かつおだしに豚汁・けんちん汁の野菜セット、しめじを入れて煮る。
- 2 油揚げと豆腐は食べやすい大きさに切り、切ったほうれん草とともに①に入れる。
- 3 火を止めみそを加える。お好みでねぎを添える。

ミネストローネ

エネルギー 127kcal



じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、セロリ、アスパラガスなどの野菜を食べやすく切ってトマト缶とともに煮ます。好みでパスタ類を加えたり、ベーコンやウインナーも入れればコクが出ます。

材料

マカロニ(乾) ……	10g
ベーコン ……	1/4枚
玉ねぎ ……	1/6個
にんじん ……	1/6本
じゃがいも ……	1/4個
トマト缶 ……	30g
オリーブ油 ……	小さじ1/2
コンソメ ……	1/2個
塩、こしょう ……	適量

作り方

- 1 鍋にオリーブ油をひき、食べやすい大きさに切ったベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを炒める。
- 2 水(分量外250ml)、トマト缶、コンソメを入れて野菜に火が入るまで煮る。
- 3 茹で時間を考慮してあとからマカロニを加え、塩、こしょうで味を整えたらさらに盛りつける。

作り置きレシピ

万能肉そぼろ

エネルギー 80kcal (作りやすい分量の1/5量)



鍋にひき肉、おろししょうがとニンニク、しょうゆを入れて火にかけ、かき混ぜながら肉の色が変わるまで火を入れます。肉から適度な汁気も出るので水は加えず、好みで甘さをつけてください。ご飯にかけたり、オムレツの具や野菜炒め、煮物などに加えたり、と幅広く使えます。

材料(作りやすい分量)

ひき肉 ……	150g
おろししょうが(チューブ可) ……	適量
おろしニンニク(チューブ可) ……	適量
しょうゆ ……	大さじ2
みりん・砂糖 ……	適量

作り方

- 1 鍋にひき肉、おろししょうがとニンニクを入れて火にかける。
- 2 かき混ぜ、色が変わりそぼろ状になったら調味料を入れる。
- 3 水気がなくなる程度まで煮る。

カラフルピクルス

エネルギー 50kcal



大根、にんじん、きゅうり、パプリカ、セロリなどの野菜を食べやすく切って瓶または調理バッグに入れ、調味酢(寿司酢でもよい)を注いで数時間おく。

材料

パプリカ(黄・赤) ……	1/8個
大根 ……	30g
にんじん ……	30g
きゅうり ……	1/4本
調味酢(すし酢) ……	50ml程度 (容器に合わせて)

作り方

- 1 それぞれの野菜は食べやすくカットする。
- 2 瓶や調理バッグに野菜を入れ、調味酢をひたひたまで注ぎ、冷蔵庫で30分以上置く。



簡単朝ごはんレシピ

家族編
(鍋ひとつ)



カット野菜を用いたスープ

エネルギー 169kcal

ひとつの鍋でできるおかずスープです。市販のミックス野菜の袋入りをコンソメひとつで煮るだけ。たんぱく質源としてウインナー、ハム、卵、残りものの肉類など好みのものを入れましょう。ホワイトシチューールウヤトマト缶を入れれば、違った味付けも楽しめます。

材料

野菜炒めのミックス野菜 (キャベツ・もやし・にんじん)	1/4袋
卵	1/2個
ウインナー	1本
コンソメ	1個
塩、こしょう	適量

作り方

- 鍋に水とコンソメを入れ、沸騰したらウインナーと野菜を加え煮る。
- 塩、こしょうで味を調整し、盛りつける。

簡単朝ごはんレシピ

家族編
(フライパンひとつ)



簡単オムレツ

エネルギー 240kcal

ひとつのフライパンで作る野菜たっぷりのオムレツです。茹でるのに時間のかかるじゃがいもや野菜類は冷凍ポテトや冷凍野菜にすると便利。ひっくり返さないオープンオムレツにするなら具を入れてふたをして火にかけるだけ。

材料

卵	1個
スライスチーズ	1枚
ブロッコリー	2~3房
コーン	小さじ1
冷凍フライドポテト(くし形)	3本程度
サラダ油	小さじ1
【添え】	
ミニトマト	2個

作り方

- ボウルに卵を割り入れよく溶きほぐす。ブロッコリーと冷凍フライドポテトは電子レンジに30秒程度かける。
- ブロッコリーとフライドポテト、チーズを卵液に入れて軽く混ぜる。
- フライパンに油をひき、卵を流し入れ、形よくまとめる。

簡単朝ごはん献立

一人暮らし編
(洋食)



トースト、巣ごもり卵、 ロイヤルミルクティー

エネルギー 440kcal

たんぱく質 18.9g | 脂質 14.5g | 炭水化物 59.6g
カルシウム 255mg | 鉄 2.5mg | ビタミンD 1.5μg
ビタミンC 19mg

巣ごもり卵は、ほうれん草やきのこ類を耐熱皿にちぎって入れ、卵を落とすだけ。冷蔵庫にある食材を活用して下さい。ロイヤルミルクティーは少量の湯で濃い紅茶を出し、牛乳に混ぜます。トーストが焼きあがる間に仕上がる簡単メニューです。

簡単朝ごはん献立

一人暮らし編
(中華)



ごはん、わかめスープ、 チキンサラダ、ヨーグルト

エネルギー 530kcal

たんぱく質 30.6g | 脂質 11.3g | 炭水化物 74.5g
カルシウム 248mg | 鉄 1.9mg | ビタミンD 0.1μg
ビタミンC 73mg

サラダチキンまたは24ページの鶏ハムはざっくりと割いて野菜に乗せるだけ。好みのドレッシングをかけましょう。わかめスープはカップに乾燥わかめと中華だし(鶏がらスープの素)を適量入れてお湯を注ぐだけで簡単に作れます。お好みでねぎやごま、ごま油を入れて風味付けを。



ごはん、納豆、温泉卵、レンジ温野菜、牛乳

エネルギー 532kcal

- たんぱく質 23.3g
- 脂質 15.4g
- 炭水化物 72.8g
- カルシウム 261mg
- 鉄 2.8mg
- ビタミンD 1.4μg
- ビタミンC 22mg

朝ご飯に定番の納豆と卵のメニュー。卵は生や温泉卵をお好みで。野菜はスーパーで野菜炒めミックスなどの袋入り野菜を購入し、耐熱容器か電子レンジ用容器に入れて電子レンジにかけるだけ。好みのドレッシングをかけましょう。

最強献立シリーズ ライト!くんチョイス!

1



ごはん、豆腐とわかめのみそ汁、かつおのたたき、小松菜と厚揚げのさっと煮

エネルギー 590kcal

- たんぱく質 36.6g
- 脂質 17.1g
- 炭水化物 69.2g
- カルシウム 299mg
- 鉄 5.8mg
- ビタミンD 7.2μg
- ビタミンC 36mg

鉄が多くとれるメニューから主菜と副菜を組み合わせた鉄とビタミンCが豊富な最強メニューです。小松菜と厚揚げのさっと煮を火にかけている間にたたきサラダを盛りつけましょう。疲れて帰宅した後でも時短でできる栄養バランスのよいメニューです。



最強献立シリーズ

かめろんセレクト!

2



ごはん、けんちん汁、揚げないサーモンコロッケ、カブとカブの葉のそぼろ煮

エネルギー 699kcal

たんぱく質 25.1g | 脂質 17.3g | 炭水化物 108.8g
 カルシウム 907mg | 鉄 3.9mg | ビタミンD 2.5μg
 ビタミンC 89mg

カルシウムが多く取れるメニューから主菜と副菜を組み合わせました。カルシウムとビタミンDが豊富で、丈夫な骨づくりやからだづくりのための最強メニューです。コロッケを揚げていないので、肥満に気を付けたいお父さんやダイエット中の女性にもやさしいですね。



最強献立シリーズ

うさりんスペシャル!

3



パン、ポーククリームシチュー、鶏ハムサラダ

エネルギー 705kcal

たんぱく質 42.7g | 脂質 25.0g | 炭水化物 77.8g
 カルシウム 306mg | 鉄 3.2mg | ビタミンD 0.7μg
 ビタミンC 96mg

パンを主食にした洋食メニューは、夕食だけでなくランチにも。鶏ハム(24ページ)や市販のサラダチキンはコロッと切って野菜に乗せたりあえたりするだけ。低脂質でもたんぱく質はしっかりとれます。

