

このパンフレットは、持ち帰って活用ください

# 【がっつり系おかず(主菜)でも、大丈夫】

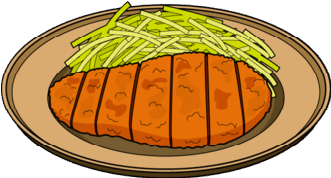
クイズ：1食のエネルギー量の目安はどれくらいでしょうか。(成人、身体活動量Ⅱ(ふつう)の場合)

- 男性 ①500kcal      ②800kcal      ③1,000kcal  
 女性 ①400kcal      ②650kcal      ③800kcal

答えは… 男性は「800kcal」、女性は「650kcal」を目安に。

但し、毎食は難しいので、1日のうちで、もしくは2、3日で調整するのがベストです。

●この目安にするには、『料理の組合せ』が重要。例えば…とんかつに、何を合わせますか？

揚げ物 炒め物 ポテトサラダ 170kcal 野菜炒め 190kcal ウィナーのソテー 180kcal 肉じゃが 260kcal	 とんかつ 352kcal	(料理のエネルギー量は1人前の参考値) ほうれん草のお浸し 20kcal きゅうりとわかめの酢の物 30kcal レタスときゅうりのサラダ 50kcal 切干大根の煮物 110kcal 野菜スープ 62kcal	野菜中心で、油をほとんど使っていない料理
----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------

※メインのおかずが油もの時には、副菜は“あっさりしたもの”(油を使用していないもの)を選ぶなどの工夫を!!

県民健康・栄養調査によると…

食事にしめる脂肪の割合が、男女とも適正値を超えている人が多いという結果が出ています

食べ過ぎには注意しましょう

●男性の油のとり方は、肉類や油を使った料理から、女性は、油を使った料理のほか、菓子類からが多いようです