



# ●一品でバランス良く！●

(壮年期)

## 3色ナムルと韓国風焼肉のビビンバ丼

性別・年齢・活動量によって  
ごはんの量は調整してください

### 材料（4人分）

ごはん	720g
にんじん	120g
もやし	160g
ほうれん草	200g
A	
ごま油	小さじ2
白ごま	大さじ1
塩	小さじ2/3
牛こま切れ	200g
B	
コチュジャン	大さじ1/2
みりん	大さじ2
濃口しょうゆ	大さじ1
にんにく(チューブ入り)	1cm程度
しょうが(チューブ入り)	1cm程度
サラダ油	小さじ2
キムチ	適宜
卵(ゆでておく)	2個

### 作り方

- ①にんじん：4cmぐらいの長さの細切りにする。  
もやし：洗っておく。  
ほうれん草：4cmぐらいの長さに切る。
- ②ボウルにAを合わせておく。
- ③鍋に湯を沸かし、にんじん、もやし  
ほうれん草の順に入れ2分茹で、ザルにあげて  
水気を切り冷ます。
- ④②によく絞った③を入れて和える。
- ⑤フライパンにサラダ油をしき、牛こま切れ肉を  
炒める。
- ⑥⑤に合わせておいたBの調味料を加え  
1～2分炒める。
- ⑦器にごはんを盛り、④、⑥、キムチ  
縦半分に切ったゆで卵をのせる。

### ●一品でもバランスの良い食事とは？

バランスの良い食事とは、主食(ごはん・パン・めん類)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品を使った料理)、副菜(野菜を使った料理)がそろった食事ですが、品数をたくさんそろえなくてもバランスの良い食事にすることができます。

パンに野菜と卵をはさんだサンドイッチや、めん・肉・野菜を一緒に炒めた焼きそば、ごはんには野菜と魚介類の餡をかけた中華丼などは一品で主食・主菜・副菜がそろいます。家庭での食事はもちろん、外食の際にもバランスを意識してみましょう。



### 栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
572kcal	20.1g	17.2g	87mg	2.7mg	2.1g



## 適正体重・エネルギー量の算出方法

$$\text{適正体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 \dots \dots \text{【1】}$$

$$\text{エネルギー量 (kcal)} = \frac{\text{適正体重}}{\text{【1】}} \times \begin{matrix} \text{基礎代謝基準値} \\ \left. \begin{array}{l} 30\sim40\text{歳代 男 } 22.3 \\ \quad \quad \quad \text{女 } 21.7 \\ 50\text{歳以上 男 } 21.5 \\ \quad \quad \quad \text{女 } 20.7 \end{array} \right\} \times \frac{\text{身体活動レベル}}{1.6}$$

身体活動レベルの係数※

※**身体活動レベル1.6**は日常生活が主に座位中心であるが移動や立位での作業、通勤・買い物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを行っている場合の係数

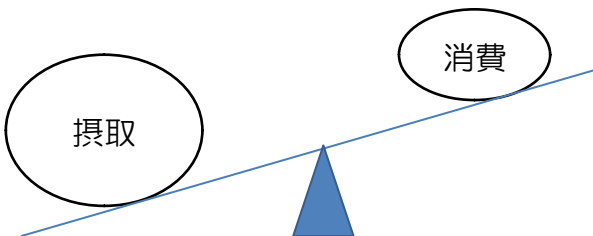
### ● 適正体重・エネルギー量を算出してみよう



$$\text{適正体重 (kg)} = \boxed{\quad} \text{ (m)} \times \boxed{\quad} \text{ (m)} \times 22 \dots \dots \text{【1】}$$

$$\text{エネルギー量} = \boxed{\quad} \times \boxed{\quad} \times \boxed{\quad}$$

(適正体重【1】) (基礎代謝基準値) (身体活動レベル)



摂取エネルギーが消費エネルギーより多くなると、消費しきれないエネルギーを内臓脂肪として体にため込みます。

日常生活を送るのに必要なエネルギーを過不足がないようにとり、適正な体重を保ちましょう。

