



ぎゅうにゅう

牛乳嫌い克服！



牛乳嫌いにオススメの摂り方！

● 「味」が苦手な場合

牛乳に「混ぜる！」



コーヒー、紅茶、ジャム、ゴマ、きな粉、抹茶を混ぜると味が変わり美味しく飲めます♪

point

牛乳は加熱しても栄養はほとんど変わりません！

● 「におい」が苦手な場合

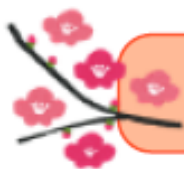
「低温殺菌牛乳」がオススメ！

市場に多く出回っているのは高温殺菌された牛乳です。加熱の際に生じる加熱臭が苦手な場合は、あっさりとした味わいの低温殺菌牛乳の方が美味しく飲めるかもしれません♪

牛乳を飲モォ～！！

牛乳にはカルシウム・たんぱく質が豊富！
子供から大人まで必要な栄養がたっぷり！
なるべく摂れるよう工夫しましょう♪





自分のエネルギー必要量を知ろう！



ステップ1 目標体重を決定しましょう！

$$\text{身長} \times \text{身長} \times 22 = \text{標準体重}$$

$$\boxed{} \text{ m} \times \boxed{} \text{ m} \times 22 = \boxed{} \text{ kg}$$

目標体重は「現在の体重」や「標準体重」を考慮して決めましょう！

➔ **①目標体重**

$$\boxed{} \text{ kg}$$

※減量の場合は3-6か月で現在の体重から3%減量することが推奨されています。(参照：肥満症治療ガイドライン2016)

ステップ2 基礎代謝量を計算しましょう！

$$\text{①目標体重} \times \text{②基礎代謝基準値} = \text{③基礎代謝量}$$

$$\boxed{} \text{ kg} \times \boxed{} \text{ kcal} = \boxed{} \text{ kcal}$$

※基礎代謝量とは？
睡眠中など体を横にした身体的安静な状態でも呼吸・心臓の動き・体温維持など生命活動を継続するために最低限必要なエネルギー量のこと。

②基礎代謝基準値

年齢区分	男性	女性
18-29歳	23.7	22.1
30-49歳	22.5	21.9
50-64歳	21.8	20.7
65-74歳	21.6	20.7
75歳以上	21.5	20.7



現在の基礎代謝量はけんコミの体組成計でも確認できます！

ステップ3 身体活動レベルを確認してエネルギー必要量を計算！

$$\text{③基礎代謝量} \times \text{④身体活動レベル} = \text{1日のエネルギー必要量}$$

$$\boxed{} \text{ kcal} \times \boxed{} = \boxed{} \text{ kcal}$$

④各身体活動レベルの活動内容

低い (Ⅰ)	ふつう (Ⅱ)	高い (Ⅲ)
1.50 (1.40~1.60)	1.75 (1.60~1.90)	2.00 (1.90~2.20)
一日のうち、座っていることがほとんどの人	デスクワークなどが中心の仕事の方。通勤・軽い運動・散歩をする人	立ち仕事や移動が多い仕事、または激しい運動をしている人



自分のエネルギー必要量を知ろう！食事編



体重をチェックしよう



自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは
体重の変化を見ると分かります！



消費量



摂取量



体重増加

体重を測る理想のタイミングは、**起床後 お手洗いの後**です！
定期的に体重を測定する習慣をつけましょう。

何をどう食べればいい？

主食・主菜・副菜は毎食、
果物・乳製品は1日1回食べましょう



主食



ご飯・パン
麺類など



主菜



肉・魚・大豆製品
などのおかず



副菜



野菜・きのこ
海藻などのおかず

乳製品



牛乳・ヨーグルト
チーズなど



果物



旬の果物は
栄養たっぷり！



3大栄養素のバランスに注意！

たんぱく質・脂質・炭水化物を
3大栄養素といい、
エネルギーのもとになる栄養素です。
右の表の理想の割合に近づくためには、
主食・主菜を毎食食べることが
ポイントです！

エネルギー摂取量に
占める理想の割合
(1歳～49歳まで)

たんぱく質	13～20%
脂質	20～30%
炭水化物	50～65%



今月のおすすめレシピ



苦手克服レシピのご紹介



まろやか麻婆豆腐



牛乳に味を付けているので「牛乳感」を感じにくい!



言わなければバレないかも!?



踊場駅前店が担当しました!