

# 必要エネルギー量知ろう



佐藤千恵子  
八戸学院大准教授

さとう・ちえこ 専門は食育、公衆栄養で、2007年に八戸短大ライフデザイン学科非常勤講師、08年に同学科准教授。18年に八戸学院大健康医療学部人間健康学科准教授となり、19年から八戸学院大短期大学部介護福祉学科の非常勤講師を兼ねる。管理栄養士、あもり食育サポーター、食生活アドバイザー、フードコーディネーター。

## 新聞を読んで健康になろう

八戸学院大×デーリー東北

① 図を基に65歳の女性Aさんの推定エネルギー必要量を求めると、1食当たり679kcalとなる。献立は朝・昼・夕と、それぞれ主食、主菜、副菜の順に組み立て、料理のカロリーはパソコンやスマートフォンに料理名を

入力すると簡単に検索できるので試してみよう。できあがったら汁物(みそ汁や雑炊)、漬物などは2品に抑えられている。油を使った料理も2品かどうかも見直す。そして、牛乳やヨーグルトなどの乳製品や果物(リンゴ1個分相当)も組み込まれているかチェックが必要。またカレーやチャーハン、カツ丼などの時はサラダやあえ物、果物などをプラスすることで1回分の献立とする。

意外に手間取って決められないのが副菜の野菜。料理ではないかと思う。厚生労働省がすすめる「健康日本21」では、成人が1日に摂取する野菜

実際に350gの野菜を取り入れるには小皿(小鉢)5皿分くらいと食事バランスガイドには提示されているので、例えばカボチャの煮物やホウレンソウのごまあえ、あるいはおひたし、ひじきの煮物など普段食べている品を多めに作り置き

し、その日の献立に合わせて食べることで副菜の野菜料理も充実する。それによつて野菜や果物に含まれるビタミンやミネラル、食物繊維という栄養素はもちろん、実は食事でも水分が取れることになる。成人の水分必要量は体重×50g(高齢者は40g)。体重が50kgの人だとおおよそね2500g(1日当たり)になる。全部を飲み水で取るのではなく、そのうちの1000gは尿として体内へ水分補給を取って体内へ水分補給される。さらに、消化吸収され

## 野菜摂取で水分補給も

スーパーの店頭にはリンゴや梨、柿など旬の果物が並んでいる。魚売り場を見るとサンマやサバ、サケ、白子などもあり、夕飯の献立に迷ってしまう。依然としてコロ

ナ禍は収束する気配もない。それなら家でおいしい物でも食べて過ごすかと考えている人も多いのでは。でも、油断すると一気に体重が増えてしまおう。

そこで、今回は自分の推定エネルギー必要量を算出し、それを基に自分の献立表を立ててみよう。計算式を図1にまとめた。

その目録量を350g以上としているが、青森県の野菜摂取状況は2016年度調査結果(表3)によると、成人男性が305g、成人女性296gという結果であり、最も多く摂取している年代は60代の341.1g、平均すると300g前後しか取れていないことになる。

図1 1日に必要な推定エネルギー必要量

①標準体重(kg)×基礎代謝基準値(表1)×身体活動レベル(表2)

①の標準体重は、身長(m)×身長(m)×22で求められる。例えば、65歳の女性Aさんで身長160cmであれば、1.6×1.6×22=56.3(kg)となる。次に標準体重56.3(kg)×基礎代謝基準値(20.7)×身体活動レベルII(1.75)=2039.4kcalと計算され、Aさんの推定エネルギー必要量となる。さらに1日3回食なので2039.4kcal÷3回食=679.8kcalずつとなる。

表1

年齢区分	男性	女性
15~17(歳)	27.0	25.3
18~29(歳)	24.0	22.1
30~49(歳)	22.3	21.7
50~69(歳)	21.5	20.7
70以上(歳)	21.5	20.7

参考:基礎代謝基準値(2015年版)

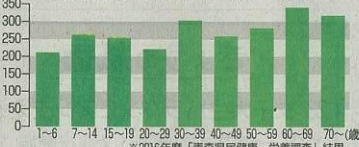
表2

身体活動レベル	低い(レベルI)	ふつう(レベルII)	高い(レベルIII)
15~17(歳)	1.50	1.75	2.50
18~29(歳)	1.50	1.75	2.50
30~49(歳)	1.50	1.75	2.50
50~69(歳)	1.50	1.75	2.50
70以上(歳)	1.30	1.50	1.70

参考:身体活動レベル(2015年版)

\*身体活動レベルは、低い、普通、高いの三つのレベルとして、それぞれI、II、IIIで示した。  
\*75歳以上のレベルIIは自立している者、レベルIは自宅にいてほとんど外出しない者に相当する。  
レベルIは高齢者施設で自立に近い状態で過ごしている者にも適応する。

表3 青森県民の野菜類の摂取状況(2016年度)



\*2016年度「青森県民健康・栄養調査」結果

体の健康づくり

第1日曜特集

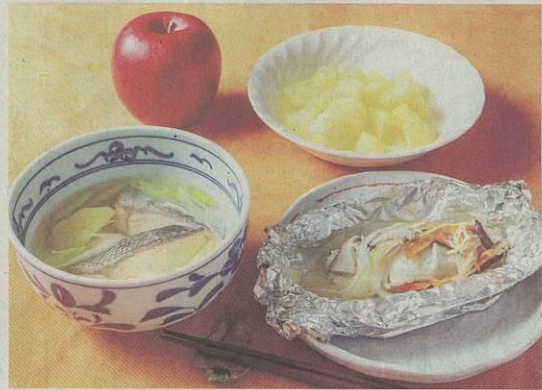
# 八学大健康レシピ③

八戸学院人間健康学科の佐藤千恵子准教授が監修する健康レシピの第3弾は、ヘルシーな魚料理が中心。調理が難しいイメージがあるが、シンプルな味付けでおいしくできる料理もある。日ごとに冷え込みが強まるこの季節に、ぴったりのメニューを紹介する。

## 「旬」の魚味わおう

### 安い価格、高い栄養価

「旬」とは、野菜や魚が一年のうちで最もおいしく、出回る量も増える時期のこと。価格が安く手に入りやすいだけでなく、栄養価も高まるため、旬の食材は家計の面からも健康面からも積極的に取り入れたい。「タラのホイル蒸し」は、魚のうま味をバターが引き立て、子どもからお年寄りまで食べやすい一品だ。低脂肪、高タンパク質で消化しやすく、体にいいことずくま。生活習慣病を予防しよう。



左手前から反時計回りに「サケの白煮」「タラのホイル蒸し」「リンゴのコンポート風」



ホイル蒸しに使う野菜は何でもOK。熱が通りやすいよう薄切りにしよう。

▷タラのホイル蒸し  
(1人分109.3kcal、塩分0.05g)  
【材料】(2人分)タラ2切れ、塩コショウ少々、料理酒小さじ2、玉ねぎ30g、ニンジン20g、シイタケ2個、えのき10g、バター8g、レモン果汁少々、アルミホイル長さ30cm×2枚

【作り方】  
①タラはサッと洗い水気を拭き取った後で、塩コショウ、料理酒を振り5分くらい置く  
②玉ねぎは薄切り、ニンジンは千切(せんぎ)り、シイタケは軽く水洗いした後に水気を拭き取ってから半分に切る。さらにそれを薄切りにする  
③えのきは根を落とし、軽く水洗い後、水気を切る  
④アルミホイルにバターを塗り、中央に魚、その上に切っておいた野菜を載せレモン果汁を振り、残ったバターを載せてアルミホイルで包む  
⑤フライパンに並べて入れ、半分からいまで水を入れる  
⑥中火で15分蒸し煮する

▷サケの白煮  
(1人分182.3kcal、塩分3g)  
【材料】(2人分)サケ2切れ、ジャガイモ2個、長ネギ20g、塩小さじ1、料理酒大さじ1、だし昆布10g  
【作り方】  
①鍋に水600mlと昆布を入れて中火に掛ける。沸騰したら、

弱火で10分煮出す  
②サケはサッと熱湯を掛け臭みを抜き、切り身を半分にする。長ネギは斜め1.5cmに切り、ジャガイモは皮をむいて乱切りにし、水にさらしあくを抜く  
③①の昆布を取り出し、ジャガイモを入れ中火で煮る。軟らかくなったら沸騰する直前にサケと塩を入れ、あくを取りながら火を通す。弱火にし長ネギを加え、火が通ったら器に盛る

▷リンゴのコンポート風  
(1人分89.7kcal、塩分なし)  
【材料】(2人分)リンゴ1個、レモン果汁少々、砂糖大さじ1(砂糖の量は好みで変えられる)  
①中くらいの鍋に水を半分くらいと(塩ではなく)レモン果汁を振り入れる  
②リンゴの皮をむき、半分に切る。さらにそれを4等分し種を取り除いたら、切った順に鍋に入れ、砂糖を加えて10分くらい中火で煮る  
③つまようじがスッと入るくらい軟らかくなったら火を止め、ふたをして冷ます。そのままでも、冷たく冷やして食べてもいい  
※煮た物をさらに半分に切って、冷凍のパイ生地にも包めば手軽にアップルパイが完成。砂糖の量を増やして軟らかく煮詰めれば簡単にジャムができる