

食事の基本と、知っておきたい「減塩」の技

1日に必要なエネルギー量は？

まずは「目標体重」を計算してみましょう。身長(m)×身長(m)×22で、計算することができます。

同じ「目標体重」でも、活動量の大きさによって、1日に必要なエネルギー量は異なります。右の表で、1日に必要なエネルギー量を確認してみましょう。

最近では、ご高齢になるとエネルギー不足により低栄養が心配されます。体力や筋力を維持するために、表の数字よりも多いエネルギー量が必要となる場合があります。

身長 (cm)	目標 体重 (kg)	必要エネルギー量のめやす (kcal)	
		座位中心	力仕事、 活発な運動習慣がある
145	46	1300	1600
150	50	1400	1750
155	53	1500	1850
160	56	1600	1950
165	60	1700	2100
170	64	1800	2250
175	67	1900	2350
180	71	2000	2500

1食における食材の組み合わせ方



※1品料理でも色々な食材を加えるようにしましょう

主食：米、パン、麺は糖質が多く、エネルギーの補給源となります

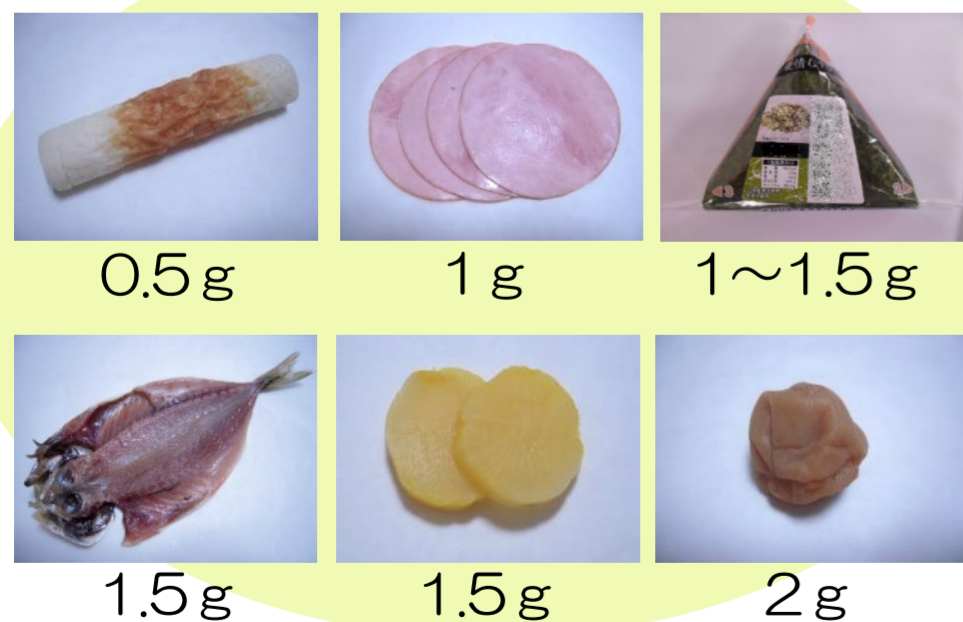
主菜：肉、魚、卵、大豆製品、乳製品には、身体を作る材料となるたんぱく質が含まれます

副菜：野菜やきのこ、海藻は、ビタミンやミネラル、食物繊維を含みます

減塩していますか？

食塩摂取量は、平成30年の国民健康・栄養調査では男性11.0g/日、女性9.3g/日という結果でした。目標は、男性7.5g未満/日、女性6.5g未満/日です（日本人の食事摂取基準2020年版、厚生労働省）。ただし、高血圧・腎臓病・心臓病などを治療中の方は6g未満/日が目標です。

【加工食品を控える】



【汁物を控える】



【調味料を計量する】

食塩含有量	大さじ 15cc	小さじ 5cc
濃口しょうゆ	2.6g	0.9g
ぼん酢しょうゆ	1.0g	0.3g
減塩醤油	1.4g	0.5g
信州みそ	2.2g	0.7g
ケチャップ	0.5g	0.2g

日本食品標準成分表2020年版・腎臓病の人のための食品成分表より算出

【酸味・香辛料・香りの利用】



【栄養成分表示の活用】

エネルギー	487kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	21.0g
炭水化物	66.6g
食塩相当量	0.91g