

「やせ」予防のために今できること

しっかり食べる！

「1日3回、主食・主菜・副菜をそろえて食べる」ってわかっているけど実行は……？

便利な食品をストックする

保存のきく便利な食品を常備しておけば、時間のないときや疲れて料理をしたくないときでも簡単に主食・主菜・副菜をそろえて食べることができます。

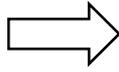
冷蔵 庫	冷蔵室	ヨーグルト チーズ バター マーガリン 大豆（真空パック） 卵 納豆 魚肉ソーセージ かまぼこ・ちくわ サラダチキン 牛乳 野菜ジュース 豆乳	
	冷凍室	冷凍ごはん 冷凍麺 冷凍かぼちゃ 冷凍ほうれん草 冷凍ブロッコリー ミックスベジタブル 冷凍枝豆 冷凍ベリー類	
	野菜室	ベビーリーフ トマト きゅうり（切らなくてもそのまま食べられる野菜）	

食品 棚	乾物	米 レトルトごはん パン 乾麺 インスタントラーメン ホットケーキミックス シリアル 小麦粉 片栗粉 ・ 魚缶詰（さば・いわし・鮭・ツナ） かつお節 高野豆腐 炒り大豆 大豆缶 麩 缶 切干大根 干椎茸 カットわかめ とろろ昆布 のり トマト缶 コーン缶 ごま ナッツ類 ドライフルーツ フルーツ缶	
	調味料	味噌 しょうゆ めんつゆ みりん 酢 ポン酢しょうゆ ドレッシング 油（サラダ油・オリーブ油・ごま油等） 砂糖 塩 こしょう等	
	野菜・果物	たまねぎ にんじん いも類（じゃがいも・さつまいも・さといも等） バナナ りんご みかん等	

未来の生命を守るために今できること

やせすぎに注意！

あなたは「やせ」すぎていませんか？
BMI をチェックしてみましょう！



若い女性の「やせ」が続くと…

BMI は体格を表す指標で、

体重 (Kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
で計算されます。

BMI が 18.5 未満の場合「やせ」と評価されます。

(例) 身長 160 cm の場合 47 Kg 未満はやせです。



無排卵
や
無月経



肌荒れ

低血圧
貧血
不整脈



骨粗鬆症

低出生体重児 (2500 g 未満)
を出産するリスクが高まる

低体重で生まれた子どもは、
将来生活習慣病にかかるリスクが
高くなります。



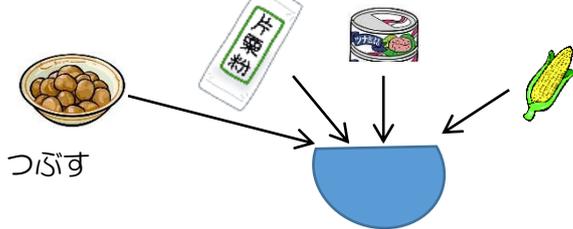
予防のためにできることは…？

バランスのよいレシピは…？

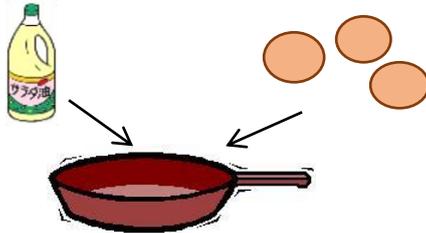
＜大豆のおやき＞(1人分)

大豆水煮50g 片栗粉大さじ1 ツナ缶20g コーン20g 油

①大豆水煮をつぶして片栗粉を混ぜ、ツナと コーンを混ぜる。



②食べやすい大きさの小判形にし、油を薄く引いたフライパンで焼く。



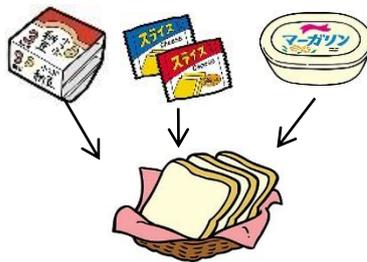
主菜
+
副菜

お好みでケチャップや
マヨネーズをつけても
おいしいです♪

主食
+
主菜
+
乳製品

＜納豆チーストースト＞

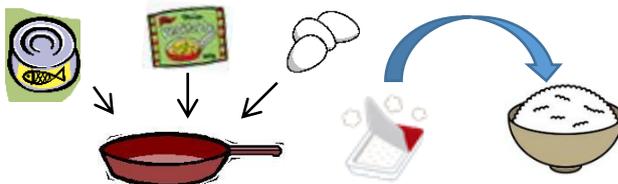
食パン・納豆・スライスチーズ・マーガリン



①食パンにマーガリンをぬり、②オーブントースターで焼く。
ほぐした納豆をのせ
その上にチーズをのせる。

＜魚缶と野菜の卵とし丼＞

魚缶・ミックスベジタブル・卵・レトルトごはん



①フライパンに魚缶と
ミックスベジタブルを
入れて加熱し、煮立ったら
溶き卵でとじる。
②加熱したレトルトご飯を
器に盛り、その上に①を
のせる。

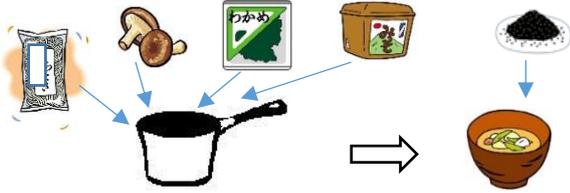
主食+副菜+主菜

魚缶はなんでもOK!
味付缶はそのままで、
水煮缶なら味をつけると
さらにおいしくなります。

《副菜》

＜乾物の味噌汁＞

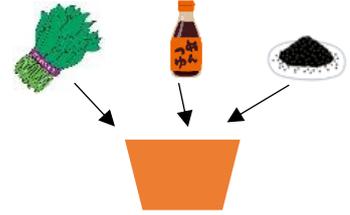
切干大根・干椎茸・カットわかめ・味噌・すりごま



鍋に切干大根と干椎茸と水を入れてしばらく置いた後、茹でて、柔らかくなったら味噌を溶き入れ、火を止めてカットわかめを加え、器に盛ってすりごまを加える。

＜ほうれん草ごま和え＞

冷凍ほうれん草・めんつゆ・すりごま



解凍したほうれん草にめんつゆとすりごまを混ぜ合わせる。

＜高野豆腐でフレンチトースト＞

高野豆腐・卵・牛乳・砂糖 油・バター

①高野豆腐はたっぷりの水で戻し、よく水気を絞る。

厚みを半分に切る。



②卵・牛乳・砂糖を合わせ①を浸し、フライパンに油とバターを敷き、両面焼く。

パンの代わりに高野豆腐を使うことでたんぱく質とカルシウムが補給できます。

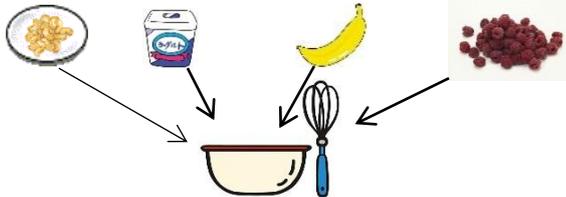
間食や朝食におすすめ♪



主食＋乳製品＋果物

＜フルーツ入りヨーグルトシリアル＞

シリアル・ヨーグルト・バナナ・ドライフルーツ



・材料を全て器に入れて混ぜ合わせる。



お好みでジャム、はちみつ、きなこ等を加えてもOK

こちらを読み取ると「やせ予防」の簡単レシピを見ることができます。市HPの「つちうら食育キッチン」からも見ることができます。ぜひお試しください！

「つちうら食育キッチン」

つちうら食育キッチン

検索



土浦市健康増進課

