

# カラダ栄養学

～痩せたい！どれくらい食べた方がいいの？～

食べたカロリー < 燃やしたカロリー ⇒ 痩せる  
食べたカロリー > 燃やしたカロリー ⇒ 太る

BMIとは、身長からみた体重の割合を示す体格指数です。手軽にわかる肥満度の目安なのでチェックしてみましょう！

## STEP 1

### 現在のBMI、標準体重を計算してみよう！

BMI = 体重(kg) ÷ {身長(m) X 身長(m)}

標準体重 (☆) = 22 X 身長(m) X 身長(m)

どのくらいの差があるか比べてみよう！

※標準体重とは、統計上もっとも病気になりにくいとされる体重のことで、BMIが22のときの体重です。

※標準体重よりも現状のBMIが低く、もう少し痩せたい方は、BMI18.5を目指しましょう。



## STEP 2

### 必要なカロリーを計算してみよう！

基礎代謝量 (★) : 1日に最低限必要なカロリー = [A] × 標準体重 (☆)

1日に必要なカロリー = 基礎代謝量 (★) × [B]

#### 【A】基礎代謝基準値

	男	女
18～29歳	24.0	22.1
30～49歳	22.3	21.7
50歳以上	21.5	20.7

#### 【B】普段の生活レベル

	18～69歳	70歳以上
あまり動かない (I)	1.50	1.30
適度に動く (II)	1.75	1.50
たくさん動く (III)	2.00	1.70



自分に必要なカロリー量を知ってみましょう。外食やコンビニでお弁当を購入する時にカロリーを意識をするだけでも変わっていきます。少しずつ取り組んでいきましょう！

## 東急スポーツシステム 栄養チーム

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士  
皆さまの健やかな暮らしを「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は  
便利な宅配サービス  
をご利用ください！



# 健康レシピ カロリー控えめ！ヘルシーレシピ



• キリッソスでピリッと中華風！  
• たららのピリ辛焼き

エネルギー 195kcal 塩分量 1.2 g

## 材料(2人分)

生たら(切り身) 2切れ(200g)  
塩・こしょう 少々  
片栗粉 大さじ2(18g)  
ブロッコリー 大3房(100g)  
長ねぎ 1/5本(20g)  
しょうが 1片(10g)  
しめじ 3/5袋(60g)  
ごま油 小さじ2(8g) 【A】  
レタス 葉4枚(120g)  
豆板醤 小さじ1(6g)  
トマトケチャップ 大さじ1(15g)  
酒 小さじ1(5g)  
砂糖 小さじ2(6g)

## 作り方

- ①たらは一口大に切り、塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶしておく。
- ②ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、3分ほど下ゆでをする。ねぎ、しょうがは細く千切りにしておく。
- ③しめじは石づきを取り、食べやすい大きさに切っておく。
- ④フライパンでごま油を熱し、①を両面焼き、③を入れ軽く炒め、【A】を加えて味をなじませる。
- ⑤器にレタスをしき、②、④を盛り付け、ねぎを添える。



• 低カロリーおやつ  
• ずんだようかん

エネルギー 93kcal 塩分量 0g

## 材料(2人分)

枝豆(生) 80g  
水 大さじ2(30ml)  
グラニュー糖 大さじ2弱(30g)  
【A】  
水 1/2カップ(100ml)  
粉寒天 小さじ2(2g)

## 作り方

- ①枝豆はゆでて、さやからだし、粗熱をとる。
- ②枝豆と水をミキサーにかけ、ペースト状にし、グラニュー糖を加えて混ぜる。
- ③小さめの鍋に【A】を入れて中火にかけ、全体がよく混ざったら1～2分沸騰させる。
- ④③に②を加え、弱火にかけながら全体をよく混ぜる
- ⑤全体がよく混ざったら、火を止め、器に入れる。
- ⑥粗熱を取ってから冷蔵庫に入れ、2～3時間冷やし固める。

★カロリー控えめなヘルシーおかずとおやつです！  
素材本来の味が楽しめる味付けにしました♪

薬樹薬局小杉 管理栄養士 一方井 美帆

東急スポーツシステム株式会社



当社の詳しい情報や  
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士  
皆さまの健やかな暮らしを  
「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は  
便利な宅配サービス  
をご利用ください！

