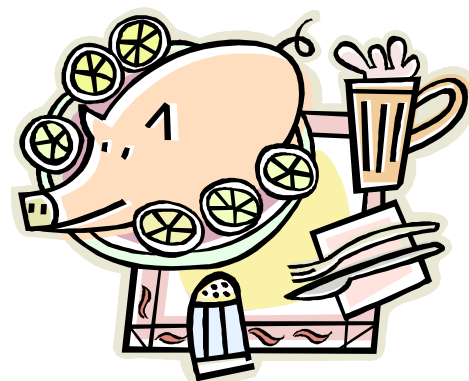


## 肉団子の黒酢あん



# たから健康レター

知っておこう！  
適正体重

### 材料

(4人分)

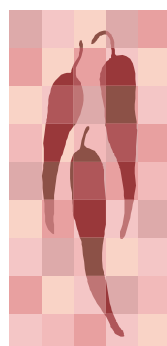
材料	分量	目安量
豚ひき肉	250g	2カップ
タマネギ	150g	1/2個
赤パプリカ	5g	1/8個
黄パプリカ	5g	1/8個
卵	60g	L1個
天ぷら粉	20g	大さじ4
片栗粉	10g	大さじ2

### 調味料

材料	分量	目安量
塩・胡椒	少々	少々
黒酢	20g	大さじ2
お酢	20g	大さじ2
砂糖	30g	大さじ4
醤油	5g	小さじ2
ケチャップ	45g	大さじ5
水	15g	大さじ1
ウスターソース	5g	小さじ2

### 1人分の栄養成分

エネルギー 249kcal  
塩分 1.3g



担当教員 竹内 峰央

### 担当の先生より！

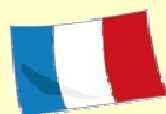
・黒酢は種類などにより量を変えてもおもしろいと思いますので、いろいろな黒酢で試してみてください。

### 【作り方】

- ① 豚ひき肉に塩、胡椒をふり、粘りが出るま良く混ぜ丸く団子状にする。
- ② タマネギをリングになるように切る。
- ③ 各パプリカを細切りし、水にさらしておく。
- ④ 卵と天ぷら粉、水を50ccほど混ぜ衣を作る。
- ⑤ 油を火にかけ、160℃ぐらいになったら①に衣をつけ揚げていく。カラッと揚がったら取り出す。
- ⑥ タマネギも衣をつけ揚げる。
- ⑦ 調味料の黒酢～ウスターソースまで合わせておく。
- ⑧ フライパンに⑦を入れ、湧いたら水溶き片栗粉で少しとろみをつけ、⑤のお肉を絡める。
- ⑨ 皿に⑥と⑧を盛り付け水気をきった③をのせ完成。



“自分の体は自分で守る”時代。この「たから健康レター」は病気治癒の対処法ばかりでなく、気づきにくい身体の黄色信号チェック法など、健やかな生活スタイル創造に向けた健康情報を取り上げます。

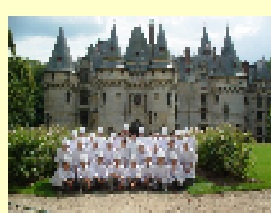


フランスへ留学！本場で料理・製菓を学ぶ専門学校



シャトー・ド・ヴィニー

東海調理製菓専門学校フランス校



発行元：株式会社トラストファーマシー  
住所：東京都豊島区南池袋2-6-10  
プリモプラート3F  
TEL:03-5958-3137  
FAX:03-5958-3138  
HP:<http://www.trust-ph.jp/>

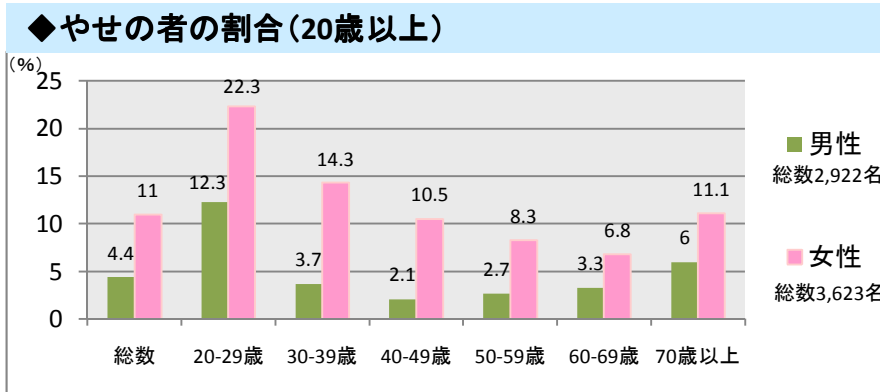
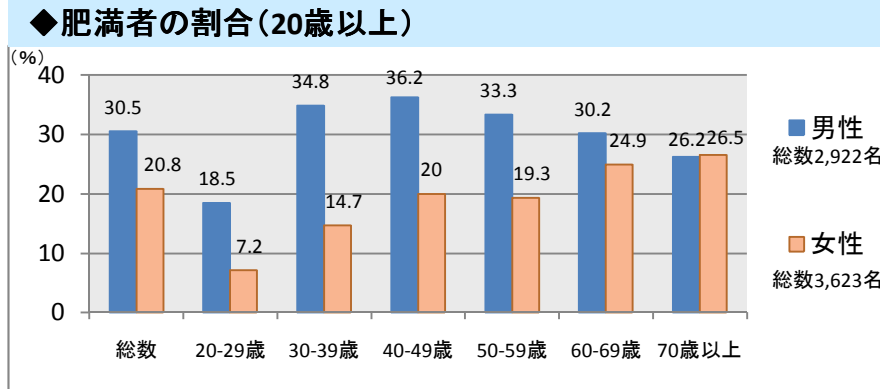
# 知っておこう！ 適正体重

## 男性の肥満者、若い女性のやせ(低体重)が増えている

わが国では、“肥満”の増加が著しく、これに伴う生活習慣病の増加が深刻化しています。特に男性では、どの世代においても10年・20年前より肥満者の割合が増加しております。

また一方では、若い女性の低体重“やせ”が増加傾向にあります。過度のダイエットは貧血や骨粗鬆症の原因となる他、最近の研究では肥満と同様に疾病リスクの上昇をまねくことが証明されています。

あなたの体型はどうでしょうか？今回は適正体重についてご紹介致します。



平成21年 国民健康・栄養調査結果より

## 適正体重を知り、体重コントロールを始めましょう

●次の式で自分の適正体重を算出してみましょう

$$[\text{身長(m)}]^2 \times 22 = \text{適正体重}$$

例えば、身長150cm<1.5m>の場合

$$(1.5)^2 \times 22 = 49.5\text{kgが適正体重となります}$$

注)上記の適正体重の求め方は体脂肪率が考慮されないため、疾病治療中の方の中には適さない場合があります。

## あなたの適正体重を

計算してみよう！

$$\text{身長 (m)}^2 \times 22 = \text{適正体重 (kg)}$$

実際の体重と比べて  
どうですか？

### 適正体重早見表

身長	適正体重
150cm	49.5kg
151cm	50.2kg
152cm	50.8kg
153cm	51.5kg
154cm	52.2kg
155cm	52.9kg
156cm	53.5kg
157cm	54.2kg
158cm	54.9kg
159cm	55.6kg
160cm	56.3kg
161cm	57.0kg
162cm	57.7kg
163cm	58.4kg
164cm	59.2kg
165cm	59.9kg
166cm	60.6kg
167cm	61.4kg
168cm	62.1kg
169cm	62.8kg
170cm	63.6kg
171cm	64.3kg
172cm	65.1kg
173cm	65.8kg
174cm	66.6kg
175cm	67.4kg
176cm	68.1kg
177cm	68.9kg
178cm	69.7kg
179cm	70.5kg
180cm	71.3kg

## 大切なのは 適正体重の維持

★月に1回以上は体重を計りましょう

★自分の適正体重を知って  
それを維持しましょう



★食事について

- ①1日3回の食事をきちんと食べる
- ②食事はゆっくり良く噛んで食べる
- ③主食・主菜・副菜のそろった  
バランスの良い食事を食べる



★適度な運動を行いましょう