

# 肥満・血糖値が気になる方のための 「ヘルシーな食生活の基本」

## STEP

1

### 自分に必要なエネルギー量を知る

エネルギーの取り過ぎは肥満を招いてしまいます。肥満になるとインスリンの分泌量や働きが低下してしまいます。

## STEP

2

### 必要なエネルギー量を3食に分ける

食事を抜いたり、まとめて食べたりせずに、必要なエネルギー量を1日の食事の中で配分しましょう。

## STEP

3

### 栄養素のバランスを考える

「主食」「主菜」「副菜」の3つのお皿をそろえることを意識すると、栄養素のバランスがよくなります。

#### 主菜

おもにたんぱく源となるおかず  
肉、魚、卵、大豆製品など

#### 主食

おもに炭水化物  
ご飯、麺類、パンなど

#### 副菜

おもにビタミンやミネラル  
源となるおかず  
野菜、きのこ類、海藻類など

### 必要エネルギーを計算してみましょう

|       | 身長                     | 身長                       | 目標体重                              |
|-------|------------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| 65歳未満 | <input type="text"/> m | × <input type="text"/> m | × 22 = <input type="text"/> kg    |
| 65歳以上 | <input type="text"/> m | × <input type="text"/> m | × 22~25 = <input type="text"/> kg |

| 目標体重                    | エネルギー係数                     | 1日のエネルギー摂取量                 |
|-------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="text"/> kg | × <input type="text"/> kcal | = <input type="text"/> kcal |

#### エネルギー係数の目安

- ・軽労作(デスクワークが多い職業など) ——— 25~30kcal
- ・普通の労作(立ち仕事が多い職業など) ——— 30~35kcal
- ・重い労作(力仕事が多い職業など) ——— 35kcal~

年齢60歳、身長160cmの場合 1.6m × 1.6m × 22 = 56.32kg  
軽労作をした場合 56.32kg × 25~30kcal = 1408~1689.6kcal

## ■ 基本が守れないとき、挫折しそうなときの「お助けメモ」 ■



物足りなくて、  
ついエネルギー  
量をオーバーし  
てしまう

#### よく噛んで食べる

満腹感が得られます。根菜の煮物など、食べ応えのあるメニューを選ぶのもコツ。

#### 一人分ずつ盛り付ける

大皿料理より、一人分ずつ盛りつけた方が、食べ過ぎ防止になります。



外食・市販食品など  
を利用することが  
多いから基本を守  
れないよ

#### エネルギー量や 栄養成分をCHECK

食品やメニューなどの栄養成分表示を確認して、選ぶ習慣を。

#### 和定食スタイルがおすすめ

油の多い中華などは食べ過ぎに注意。単品メニューより定食の方が主食・主菜・副菜がそろいやすくなります。



甘いモノに目が  
ないんだよね

#### どうしても止められないなら まずは「少しずつ減らす」 「代える」工夫から

まず食べてもいい量を決め、少しずつ減らしていく努力をしましょう。

ふだん使っている砂糖を、カロリーゼロの甘味料などに「代える」のもひとつの方法です。



## 世界糖尿病デーを知っていますか？

国際連合は「糖尿病の全世界的脅威を認知する決議」を採択し、11月14日を「世界糖尿病デー」に指定しました。この日は、世界各地で建築物がブルーにライトアップされるなど、糖尿病抑制を呼びかけるブルーサークル運動の輪が広がっています。

シンボルのブルーサークルは、国連や空の「ブルー」と団結の「輪」をあらわしています。



world diabetes day

# カロリー0の甘味料でつくるヘルシーレシピ



## 豚肉と大根の煮物

### 材料(4人分)

豚もも肉ブロック(脂なし) ..... 320g  
油 ..... 小さじ2  
大根 ..... 400g  
さやいんげん ..... 24g  
しょうが ..... 16g  
水 ..... 3カップ  
酒 ..... 大さじ2・2/3  
醤油 ..... 大さじ2  
A カロリーゼロの甘味料 ..... 大さじ2弱(24g)

1. 豚肉はひと口大に切り、油を熱した鍋でこんがりと焼き、取り出す。
2. 大根は皮をむいて2cm厚さのいちょう切りにし、さやいんげんはヘタを落として熱湯でかために茹で、3cm長さに切る。しょうがは薄切りにする。
3. 1の鍋に水、しょうが、大根、酒を加えて火にかけ、煮立ったらアクを取り、肉を戻し入れる。Aを加え、静かに煮立つ程度の火加減で30分ほど煮る。
4. 最後にさやいんげんを加えて軽く煮て、器に盛る。

糖質 食塩相当量 たんぱく質 1人分  
8g 1.4g 15.4g

163kcal  
砂糖の場合と比較して  
-24kcal

## あじの焼き南蛮

### 材料(4人分)

あじ(三枚下ろし) ..... 240g  
塩 ..... 小さじ1/6弱  
玉ねぎ ..... 120g  
にんじん ..... 40g  
黄パプリカ ..... 40g  
酢 ..... 大さじ2・2/3  
A カロリーゼロの甘味料 ..... 大さじ1・1/2強(20g)  
醤油 ..... 小さじ2  
セルフイーユ ..... 1枚

1. あじは食べやすい大きさに切り、塩をふってしばらく置き、グリルで焼く。
2. 玉ねぎは薄切り、にんじん、黄パプリカは3cm長さのせん切りにする。
3. Aを混ぜ合わせ、2を入れ混ぜる。
4. ボウルに1を入れて3をかけ、上にラップをぴったりかぶせ、1時間ほど置いて味をなじませる。器に盛り付け、セルフイーユを飾る。



88kcal  
砂糖の場合と比較して  
-19kcal

糖質 食塩相当量 たんぱく質 1人分  
5.7g 0.8g 10.6g



## 芋きんつば

### 材料(6個/6人分)

さつま芋(皮なし) ..... 200g  
A カロリーゼロの甘味料 ..... 大さじ5・1/2弱(70g)  
塩 ..... 0.5g  
粉寒天 ..... 4g  
水 ..... 1カップ  
＜衣＞  
小麦粉 ..... 50g  
水 ..... 70cc  
B カロリーゼロの甘味料 ..... 小さじ1/2(2g)

1. さつま芋は皮をむいて水にさらし、軟らかく茹でて熱いうちに裏ごしする。
2. 1にカロリーゼロの甘味料と塩を入れてよく混ぜ合わせる。
3. 鍋に水を入れて粉寒天をふり入れ、火にかけて煮溶かす。
4. 粉寒天が溶けたら2を入れ、再び火にかけて水分を飛ばすように練り上げる。
5. 流し缶に4を入れて冷やし固め、固まったら取り出して6等分に切り分ける。
6. 衣の材料を混ぜ合わせ、5の1面ずつに薄くつけて熱したフライパンに押し付けるようにして丁寧に焼く。

### 糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版

|          | 表1  | 表2 | 表3  | 表4 | 表5  | 表6  | 調味料 | し好品 | 合計  |
|----------|-----|----|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 豚肉と大根の煮物 | 0   | 0  | 1.3 | 0  | 0.2 | 0.4 | 0   | 0.1 | 2.0 |
| あじの焼き南蛮  | 0   | 0  | 1.0 | 0  | 0   | 0.2 | 0   | 0   | 1.2 |
| 芋きんつば    | 0.8 | 0  | 0   | 0  | 0   | 0   | 0   | 0   | 0.8 |

※「砂糖と同じ甘さに調整されたカロリーゼロの甘味料」を使用しています(小さじ1=4g、大さじ1=13g)。  
※女子栄養大学出版部「食品成分表2022」および日本糖尿病学会編・著「糖尿病食事療法のための食品交換表(第7版)」より可食量で算出しています。  
糖質は「利用可能炭水化物」の数値、たんぱく質は「アミノ酸組成によるたんぱく質」の数値を用いています。

## 砂糖と同じ甘さでカロリー0の自然派甘味料 ラカントS

果実「羅漢果」とエリスリトール、2つの天然素材から生まれました。人工甘味料は使用していません。★着色料 無添加  
煮物など長時間の加熱もOK! 甘さはそのままです。  
砂糖と同じ甘さで計量が簡単。置き換えるだけで簡単にカロリーダウンできます!

徹底した品質管理を行っています 残留農薬の検査を外部機関に行い、国内工場で徹底した品質管理のもと製造しています。

### シーンに合わせて使い分け 便利なラインナップ



顆粒



シロップ

### カバンに、車に、ポケットに カロリーゼロ飴 日本初



のど飴ハーブミント味  
いちごミルク味  
ミルク珈琲味  
深み抹茶味  
ヨーグルト味  
ブルーベリー味  
パイナップル味

いのちをつなぐ

SARAYA



world diabetes day

ラカントSは糖尿病と闘う  
ブルーサークル運動に協賛しています

ラカント 検索

詳しい情報は  
こちらから

商品についてのお問い合わせは  
0120-40-3636 9時~17時 (土・日・祝・休)