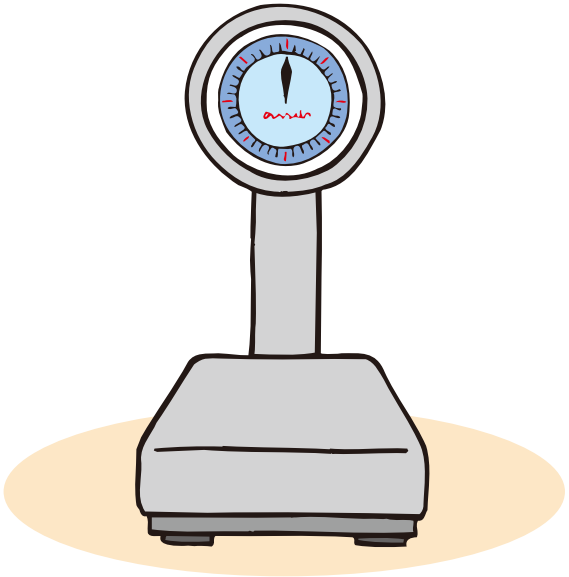
体 重 記 録 表



豊田市福祉事業団

❇ 体重記録表のつけ方

① 自分の標準体重を知っておこう。

身長を記入したら、標準体重を求めます。一般的に、大人はBMI(Body Mas Index)を用います。

あなたの標準体重　＝　身長(m)×身長(m)×BMI22＝　　kg

BMIは22が標準、18．5以下がやせ、25以上が肥満とされています。実際のあなたの体重はどうでしょうか？

あなたのBMI　＝　現在の体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)＝

子ども(まだ身長が伸びている時期)の場合は、身長・体重曲線から標準体重を求めます。身長に合わせた標準体重を知っておくとよいでしょう。
(一番最後のページに身長・体重曲線が載っています。不明な点は栄養士にお問い合わせください。)

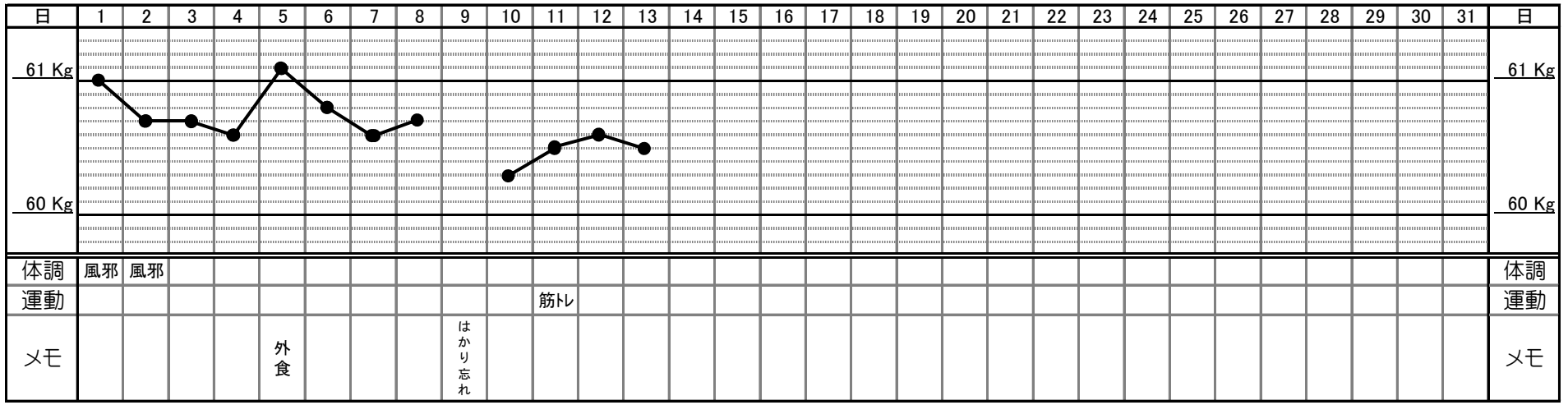
② 毎日体重をはかり、記録しよう。

体重をはかったら、グラフに記録します。なるべく同じ時間にはかることが望ましいです。
朝起きたら、お風呂の前、などはかるタイミングを決めておくとよいです。

③ 『体調』、『運動』、『メモ』欄を活用しよう。

風邪を引いた、熱がある、疲れているなど、体調が思わしくなかった日は『体調』の欄に記録しておきましょう。
ウォーキングや筋トレをした、行事に参加してたくさん歩いたなど、運動をした日は『運動』の欄に記録しておきましょう。
その他、外食で食べ過ぎてしまったことや睡眠不足、外泊や入院など、日常生活で変わったことがあった時は、『メモ』欄に記録しておきましょう。

【記入例】　２０１４　年　２　月　　身長　155　ｃｍ　　標準体重　52.9　ｋｇ　　目標体重　59　ｋｇ



年　月　　身長　　ｃｍ　　標準体重　　ｋｇ　　目標体重　　ｋｇ

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	日
Kg																																Kg
Kg																																Kg
Kg																																Kg
Kg																																Kg
Kg																																Kg
体調																																体調
運動																																運動
メモ																																メモ

いちごヨーグルトジェラート

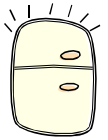
●材料　４人分

低脂肪乳	1/2カップ
粉寒天	小さじ1/2
いちごジャム	大さじ3
プレーンヨーグルト	200ｇ

寒天のとろみで濃厚な食感をつくります。
ジェラートは生クリームやコンデンスミルクで
ねっとりした食感を出していますが、
寒天のとろみを活かせば低カロリー！

●作り方

① 鍋に低脂肪乳と粉寒天を入れ、火にかけ、沸騰したら弱火にし、
　１～２分混ぜながら、寒天を煮溶かし、火からおろす。
② ①の粗熱が取れたら、いちごジャム、プレーンヨーグルトを
　加え、混ぜ合わせる。
③ 平たいバットなどに②を流し入れ、冷凍庫で３０分ほど冷やす。
④ ③を冷凍庫から１度取り出し、フォークなどでかき混ぜ、さらに
　２０分ほど冷蔵庫で冷やす。
⑤ ④を３～４回繰り返す。
⑥ デッシャーやスプーンですくい、器に盛りつける。



●栄養価

比べてみよう！

（すべて85g）	エネルギー（kcal）	たんぱく質（ｇ）	脂質（ｇ）	塩分（ｇ）
いちごヨーグルトジェラート	**83**	**2.9**	**1.8**	**0.2**
アイスクリーム	153	3.3	6.8	0.3
ラクトアイス	190	2.6	11.6	0.2

☺ミニコラム☺

ビタミンを多く含む果物ですが、果糖（かとう）という果物独特の糖分も多く含まれ、寝る前に食べると太りやすいです。果物は朝食や昼食の時に一緒に摂る方が太りにくく、ビタミンの摂取ができます。

年　月　　身長　　ｃｍ　　標準体重　　ｋｇ　　目標体重　　ｋｇ

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	日
Kg																																Kg
Kg																																Kg
Kg																																Kg
Kg																																Kg
Kg																																Kg
体調																																体調
運動																																運動
メモ																																メモ

シーフードスパゲティー ～トマトジュースを使った簡単ヘルシーパスタ～

●材料　４人分

スパゲティ（乾燥・太め）	240g
シーフードミックス（冷凍）	200ｇ
玉ねぎ	小１個
トマト	大１個
エリンギ	40ｇ
バター	20ｇ
トマトジュース（有塩）	２カップ
塩・こしょう	少々
粉チーズ	小さじ１
粉パセリ	少々

●作り方

① スパゲティは塩少量（分量外）を加え、たっぷりの湯で茹でる。
② 玉ねぎ、エリンギは薄切り、トマトは皮をむいて
あらいみじん切りにする。
③ フッ素加工のフライパンにバターを入れて火にかけ、玉ねぎを
焦がさないようにように炒める。
④ 玉ねぎが透き通ったら、エリンギ、シーフードミックスを
凍ったまま加えて炒め、火が通ったら、トマト、
トマトジュースを加えて煮立てる。
⑤ ①のスパゲティを加えて混ぜ、塩・こしょうで味をととのえる。
⑥ 器にスープごと盛り付け、粉チーズと粉パセリをふる。

●栄養価

エネルギー（kcal）	たんぱく質（ｇ）	脂質（ｇ）	塩分（ｇ）
368	**19.9**	**6.6**	**1.4**

比べてみよう！

一般のスパゲティ（kcal）	たらこスパゲティ	ミートスパゲティ	ペスカトーレ	ボンゴレ	クリーム	カルボナーラ
	603	600	671	617	750	866
このスパゲティ（kcal）	368					
差	-235	-232	-303	-249	-382	-498

スパゲティのエネルギー量は、
和風→トマト系→クリーム系の順に高くなります。
また、単品だと野菜が不足するので、
サラダをプラスして栄養のバランスアップを。

☺ミニコラム☺

内臓脂肪（内臓の周りにたまる脂肪）が100㎠以上で、生活習慣病のリスクが高くなるといわれています。内臓脂肪100㎠以上の目安は、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上、子どもは80cm以上とされています。

年　月　　身長　　ｃｍ　　標準体重　　ｋｇ　　目標体重　　ｋｇ

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	日
Kg																																Kg
Kg																																Kg
Kg																																Kg
Kg																																Kg
Kg																																Kg
体調																																体調
運動																																運動
メモ																																メモ

豊田市福祉事業団

おから入りハンバーグ

●材料　４人分

合挽き肉	160ｇ
おから	80ｇ
玉ねぎ	160ｇ
卵	1/2個（20g）
塩・こしょう	少々
ナツメグ（なくてもよい）	少々
低脂肪牛乳	80cc
ケチャップ	適量
ソース	適量

●作り方

① 玉ねぎはみじん切りにして弱火で蒸し焼きにし、しんなりしたら取り出す。
② 合挽き肉、おから、冷ました①、卵、塩・こしょう、ナツメグ、低脂肪牛乳をボウルに入れてよくこねる。
③ 4等分して、食べやすい大きさに丸める。
④ 熱したフライパンに③を入れ、片面色づいたら、裏返してふたをし、弱火で蒸し焼きにする。
⑤ ケチャップとソースを混ぜ、④にかける。

比べてみよう！

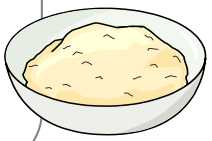
●栄養価

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（ｇ）	脂質（ｇ）	塩分（ｇ）
おから入りハンバーグ	**142**	**10.3**	**7.6**	**0.6**
ハンバーグ	212	13.5	14.4	1.1

意外に使いやすいおから！！

そのわけ①　豆腐のように水切りしなくてもOK！！
そのわけ②　冷凍保存できる！！
そのわけ③　安い！！

おからは大豆から豆腐を作る時にできる搾りかすです。
“カス”とはいえ、食物繊維たっぷりのすぐれもの。是非、活用していきたい食品です。



ホットケーキミックス粉よりやや少なめのおからを一緒に混ぜてホットケーキにしたり、じゃが芋と混ぜてコロッケの具にしてもおいしく食べられます。

☺ミニコラム☺

食物繊維は腸の働きを活発にし便通を良くするだけではなく、余分な油分や糖分をからめ取って便と一緒に排出する働きがあります。積極的に摂りましょう。おからのほかに、キノコや海藻類に多く含まれています。
（イモ類にも食物繊維が多く含まれていますが、糖質も多く含んでおり、食べ過ぎは太る原因となるため注意が必要です。）

年　月　　身長　　ｃｍ　　標準体重　　ｋｇ　　目標体重　　ｋｇ

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	日
Kg																																Kg
Kg																																Kg
Kg																																Kg
Kg																																Kg
Kg																																Kg
体調																																体調
運動																																運動
メモ																																メモ

カッテージチーズケーキ

●材料　１０人分

カッテージチーズ	200g
生クリーム（植物性）	100cc
砂糖	75g
小麦粉	30g
卵	100g（2個）
レモン汁	小さじ1（5g）
バニラエッセンス	少々

●作り方

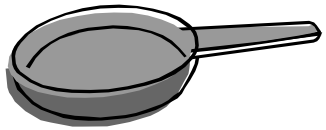
準備：オーブンを170℃に予熱する。

① カッテージチーズをミキサーにかけて混ぜる。

② その他の材料を全てミキサーに加えてさらに混ぜる。

③ 型に流し入れて170℃で40分焼く。

生地をフライパンに流し、ふたをして弱火で３０分焼いても、おいしく出来上がります！



比べてみよう！

●栄養価

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	塩分（g）
カッテージチーズケーキ	**115**	**4.8**	**5.9**	**0.3**
クリームチーズケーキ	163	3.8	11.6	0.2

☺ミニコラム☺

3食の食事以外に間食を何度も、また、ダラダラと長い時間をかけて食べていると、血糖値のリズムが崩れて糖尿病発症のリスクが高まります。どうしても食べたい場合は、1日1回おやつの時間を決めるか、デザートとして少量を食後に食べ空腹の時間を作ると、血糖値のリズムがつきやすくなります。

年　月　　身長　　ｃｍ　　標準体重　　ｋｇ　　目標体重　　ｋｇ

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	日
Kg																																Kg
Kg																																Kg
Kg																																Kg
Kg																																Kg
Kg																																Kg
体調																																体調
運動																																運動
メモ																																メモ

ピザ風焼き春巻き

●材料　４人分

ミートソース

玉ねぎ	１／４個
にんじん	30ｇ
合挽き肉	60ｇ
レトルトミートソース	50ｇ
バター	5ｇ
玉ねぎ	１／４個
ピーマン	２個
溶けるスライスチーズ	２枚
ミニ春巻きの皮	８枚
水溶き小麦粉	適量
バター	5ｇ

●作り方

① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
② フライパンにバターを熱し、弱火で①を炒める。
③ ②に合挽き肉を加え、火が通ったら、レトルトミートソースを加えて、よく混ぜる。その後、皿に取っておく。
④ 玉ねぎ、ピーマンを半分の長さの薄切りにしておく。
⑤ スライスチーズは縦に４等分しておく。
⑥ 春巻きの皮に玉ねぎ、ピーマンをのせ、その上に③、⑤を順にのせる。
⑦ ⑥を巻いていき、端に水溶き小麦粉をぬってとめる。 これを８本作る。
⑧ フライパンにバターを熱し、⑦の両面をキツネ色になるまでじっくり焼く。

春巻きを焼くときは、焼き始めに
両面にバターをなじませておくと、
裏返したときにバターを足さなくても
きれいに焼くことが出来ます。

比べてみよう！

●栄養価

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（ｇ）	脂質（ｇ）	塩分（ｇ）
ピザ風焼き春巻き	**140**	**6.7**	**7.7**	**0.7**
揚げ春巻き	303	5.4	18.3	1.7

☺ミニコラム☺

揚げ物は衣が厚くなるほど油を吸いやすく、素揚げ→から揚げ→フライ→てんぷらの順に油分が多く、高カロリーになります。手作りするときは衣を薄くするようにすると、エネルギー量を抑えられます。

年　月　　身長　　ｃｍ　　標準体重　　ｋｇ　　目標体重　　ｋｇ

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	日
Kg																																Kg
Kg																																Kg
Kg																																Kg
Kg																																Kg
Kg																																Kg
体調																																体調
運動																																運動
メモ																																メモ

しらたき焼きそば

アサリのうまみで
調味料が少なくても
おいしく出来上がります！

●材料　４人分

殻付きアサリ	400ｇ
ニラ	100ｇ
もやし	200ｇ
白ねぎ	40ｇ
酒	大さじ２
焼きそば麺	２袋
しらたき	２袋
ごま油	大さじ１
塩・こしょう	少々
しょうゆ	大さじ１強
オイスターソース	小さじ２

●作り方

① アサリは、砂を吐かせ、よく洗う。
② ニラは、３～４ｃｍの長さに切る。もやしはひげ根を取るとよい。
③ 白ねぎは、斜め薄切りにする。
④ 鍋に①～③を入れて酒をふってフタをし、火にかけてアサリの口が開くまで蒸し煮にする。
⑤ 焼きそば麺は、袋に竹串で数ヶ所穴を開け、電子レンジで１分加熱する。
⑥ しらたきは、食べやすい長さに切って、さっと下茹でする。
⑦ フライパンにごま油を熱して、しらたき、焼きそば麺の順に炒め、④を加えてさらに炒め、塩・こしょう、しょうゆ、オイスターソースで味をととのえる。

比べてみよう！

●栄養価

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（ｇ）	脂質（ｇ）	塩分（ｇ）
しらたき焼きそば	**218**	**8.7**	**4.0**	**2.5**
ソース焼きそば	392	14.1	7.0	2.3

☺ミニコラム☺

こんにゃくは約96%の水分と2～3%程度の食物繊維できているため、ダイエットにはうってつけの食材です。よく噛むことで満腹感も得られます。そうめんやラーメンの場合もしらたきを利用してカロリーダウンできます。

年　月　　身長　　ｃｍ　　標準体重　　ｋｇ　　目標体重　　ｋｇ

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	日
Kg																																Kg
Kg																																Kg
Kg																																Kg
Kg																																Kg
Kg																																Kg
体調																																体調
運動																																運動
メモ																																メモ

わらびもち

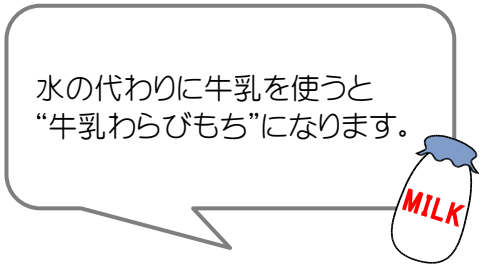
●材料　４人分

わらびもち粉	40ｇ
砂糖	小さじ４
水	200 cc
きな粉	小さじ４
砂糖	小さじ４
塩	ひとつまみ

・やわらかめに出来上がります。
　水の量で食感が変わるのでお好みで調整してください。

●作り方

①　わらびもち粉、砂糖、水を鍋に入れ、混ぜる。
②　①を弱火にかけ、全体が透明になるまで　かき混ぜながら　火を通す。
③　バットに移して粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
④　きな粉、砂糖、塩を合せる。
⑤　わらびもちが固まったら、小皿に取り分け、④のきな粉をかける。



●栄養価

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（ｇ）	脂質（ｇ）	塩分（ｇ）
わらびもち	**72**	**1.3**	**0.8**	**0.1**
牛乳わらびもち	87	2.7	2.6	0.1

☺ミニコラム☺
カルシウムを効率よく摂取できる牛乳ですが、“乳脂肪”が含まれており、飲み過ぎは太るもとです。大人では１日200ml、子どもでも１日300ml程度が適量です。飲み過ぎてしまう場合は、低脂肪乳なども活用しましょう。

年　月　　身長　　ｃｍ　　標準体重　　ｋｇ　　目標体重　　ｋｇ

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	日
Kg																																Kg
Kg																																Kg
Kg																																Kg
Kg																																Kg
Kg																																Kg
体調																																体調
運動																																運動
メモ																																メモ

じゃがいもの三杯酢 ～いつもとはちがうさっぱりじゃがいもサラダ～

●材料　４人分

じゃがいも	160ｇ
きゅうり	120ｇ
塩（塩もみ用）	少々
ロースハム	２枚
★しょうが汁	少々
★砂糖	大さじ２
★酢	大さじ1.5
★しょうゆ	少々
★塩	ひとつまみ
★だし汁	大さじ２

●作り方

① じゃがいもは千切りにしてさっとゆでて冷ます。
② きゅうりは薄く輪切りにして塩もみをして絞る。
③ ロースハムは短冊に切る。
④ 鍋に★を入れ、ひと煮立ちさせ冷ます。
⑤ ボールに①～④を入れ和える。

比べてみよう！

●栄養価

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（ｇ）	脂質（ｇ）	塩分（ｇ）
じゃがいもの三杯酢	**75**	**2.7**	**1.5**	**0.6**
ポテトサラダ	130	2.9	8.7	0.8

☺ミニコラム☺

“果糖ブドウ糖液糖”は、砂糖に比べて安価なため、よくジュースやお菓子に使用されています。これに含まれる“果糖”は体内で脂肪になりやすく、さらに脳の満腹中枢（まんぷくちゅうすう）に働きかけることがないため満腹感を感じにくく、つい飲み過ぎ、肥満につながります。

年　月　　身長　　ｃｍ　　標準体重　　ｋｇ　　目標体重　　ｋｇ

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	日
Kg																																Kg
Kg																																Kg
Kg																																Kg
Kg																																Kg
Kg																																Kg
体調																																体調
運動																																運動
メモ																																メモ

クリーミーチキン

●材料　４人分

鶏むね肉（皮なし）	400ｇ
☆塩・こしょう	少々
☆プレーンヨーグルト	大さじ３
玉ねぎ	１個
生しいたけ	４枚
★プレーンヨーグルト	大さじ４
★酒	大さじ１.５
★ポン酢しょうゆ	大さじ１.５
★ケチャップ	小さじ１
片栗粉	大さじ１.５
オリーブ油	小さじ２
にんにく	１片分
塩・こしょう	少々
バター	小さじ１
粉パセリ	適量

ヨーグルトで生クリームを使ったような
コクのあるソースになります。

また、ヨーグルトに漬け込むことで
パサパサしがちな鶏むね肉も
しっとりと仕上がります。

●作り方

① 鶏むね肉を一口大のそぎ切りにし、ビニール袋に肉と☆を入れ揉み込み、冷蔵庫で１時間程度おく（一晩寝かせても良い）。
② ★の調味料を合わせ、ダマがなくなるまでしっかり混ぜておく。
③ 玉ねぎ、生しいたけを薄くスライスする。にんにくはみじん切りにする。（チューブのにんにくを使っても良い）
④ ①のビニール袋の中に片栗粉を入れて揉み込む。
⑤ フライパンにオリーブ油、③のにんにくを入れて熱し、香りが出たら④の肉を入れ、両面に焼き色がついたら一旦取り出す。
⑥ ⑤のフライパンに残った油を利用し、中火で③の玉ねぎを塩・こしょうをして炒め、バターを加えて弱火にし、しんなりするまで炒める。
⑦ ⑥に生しいたけも加えからめたら、肉をフライパンに戻す。
⑧ ②で混ぜた調味料を加えて、３０秒程度でさっと煮立たせてお皿に盛り、粉パセリをふる。

比べてみよう！

●栄養価

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（ｇ）	脂質（ｇ）	塩分（ｇ）
鶏むね肉（皮なし）のクリーミーチキン	**199**	**24.6**	**6.0**	**0.8**
鶏むね肉（皮つき）のクリーミーチキン	282	21.8	16.1	0.8

☺ミニコラム☺

鶏肉は皮の部分に脂肪分を多く含んでおり、皮を取ることで約半分もエネルギー量を減らすことができます。皮と脂身を取ってしまうと、もも肉、むね肉、ささみのエネルギー量の差は、ほとんどありません。

年　月　　身長　　ｃｍ　　標準体重　　ｋｇ　　目標体重　　ｋｇ

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	日
Kg																																Kg
Kg																																Kg
Kg																																Kg
Kg																																Kg
Kg																																Kg
体調																																体調
運動																																運動
メモ																																メモ

おからのお好み焼

●材料　４枚分

生おから	200ｇ
片栗粉	60ｇ
水	40cc程度
キャベツ	葉４枚
豚小間肉	40ｇ
好きな具（エビ、コーンなど）	適量
油	少量
お好み焼きソース	適量
マヨネーズ	適量
かつおぶし、青のりなど	適量

●作り方

① キャベツを千切りにする。
② ①のキャベツと生地に混ぜたい具を、電子レンジで加熱して軽く火を通しておく。
③ 生おからに片栗粉を混ぜる。
④ 水を少しずつ足していき、まとめて耳たぶくらいの硬さにこねる。（生地がかたい場合はさらに少しずつ水を足す）
⑤ ④に②の具材を加え、軽く和える。
⑥ フライパンに少量の油をしき、中火で熱し、1人分の豚小間肉を軽く焼く。
⑦ ⑥の豚肉の上から⑤の生地の１／４をのせ、ペタペタ押さえて平たくする。
⑧ １分ほどしたら片面が焼けたか確認し、ひっくり返して弱火でさらに焼く。
⑨ 焦げないように何度かひっくり返しながら、生地がモチモチして具に火が通るまで弱火で焼く。
⑩ お皿に移し、お好みでソース、マヨネーズ、青のりなどをかける。

小麦粉をおからにかえて、低カロリーに。
モチモチの食感になります。
おつまみにも良いですね！

マヨネーズをカロリーハーフのものにすると
さらに、ヘルシーになります。

比べてみよう！

●栄養価

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（ｇ）	脂質（ｇ）	塩分（ｇ）
おからのお好み焼き	**258**	**11.4**	**13.2**	**1.0**
お好み焼き	553	16.8	29.6	2.9

☺ミニコラム☺

身体に蓄えられた脂肪分は、有酸素運動で燃やすことができます。無酸素運動では糖質が使われるだけで、身体についた脂肪を使うことはできません。有酸素運動は、ウォーキング、ダンス、水泳など少し息が上がる状態で30分以上続けることが効果的です。通勤や習い事など、日々の生活に取り入れられると続けやすいです。（無酸素運動は、筋トレや短距離走などの瞬間的に筋肉を使う運動です。）

年　月　　身長　　ｃｍ　　標準体重　　ｋｇ　　目標体重　　ｋｇ

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	日
Kg																																Kg
Kg																																Kg
Kg																																Kg
Kg																																Kg
Kg																																Kg
体調																																体調
運動																																運動
メモ																																メモ

ささみのチーズパン粉焼き

●材料　４人分

鶏ささみ	４本
塩・こしょう	少々
☆卵	１／２個
☆小麦粉	大さじ３
☆水	25cc
【衣】	
★パン粉	２／３カップ
★粉チーズ	大さじ４
★パセリ	少々
サラダ油	小さじ２
ケチャップ	大さじ２
ウスターソース	小さじ２

●作り方

① 鶏ささみはすじを取り、下味の塩・こしょうを振る。
② 卵を溶き、小麦粉、水を加えてのりを作る。
③ ★の材料を混ぜておく。
④ ①を②にくぐらせ、③をまぶし付ける。
⑤ フライパンにサラダ油をひき、中火で④を焼く。
⑥ 両面きつね色になったら皿に取り出し、ケチャップ、ウスターソースを混ぜたソースをかける。

比べてみよう！

●栄養価

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（ｇ）	脂質（ｇ）	塩分（ｇ）
ささみのチーズパン粉焼き	**160**	**17.3**	**4.4**	**1.2**
ささみのチーズカツ	196	17.3	8.4	1.2

☺ミニコラム☺

良く噛んで食べることは、脳の満腹中枢（まんぷくちゅうすう）を刺激して、脳から“満腹”という信号を出させます。あまり噛まずに食べると、脳からの“満腹”という信号が出るよりも食べるスピードの方が速く、結果として食べ過ぎてしまいます。ゆっくり、よく噛むことを意識して食べると、腹八分目の量でも満腹感を得ることができます。

年　月　　身長　　ｃｍ　　標準体重　　ｋｇ　　目標体重　　ｋｇ

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	日
Kg																																Kg
Kg																																Kg
Kg																																Kg
Kg																																Kg
Kg																																Kg
体調																																体調
運動																																運動
メモ																																メモ

キラキラフルーツポンチ

●材料　４人分

水	200cc
砂糖	大さじ1.5
粉寒天	小さじ１/２
好みのフルーツ（缶詰やバナナ、いちごなど）	160ｇ
★水	180cc
★砂糖	大さじ４

●作り方

① 水、砂糖、粉寒天を混ぜて火にかけ、沸騰させてよく煮溶かす。
② ①を１ｃｍ程度の厚さになるようにバットに流して、冷やし固める。
固まったら１ｃｍ角のサイコロに切る。
③ ★の材料を混ぜ、火にかけて砂糖を溶かし、シロップを作る。
シロップは冷蔵庫で冷やしておく。
④ フルーツは食べやすい大きさに切り、汁気を切る。
⑤ ②～④を、バランスよく食器に盛り付ける。

流し固めた寒天ゼリーは、
小さめのクッキー型などで
型抜きをしてもかわいいですね！

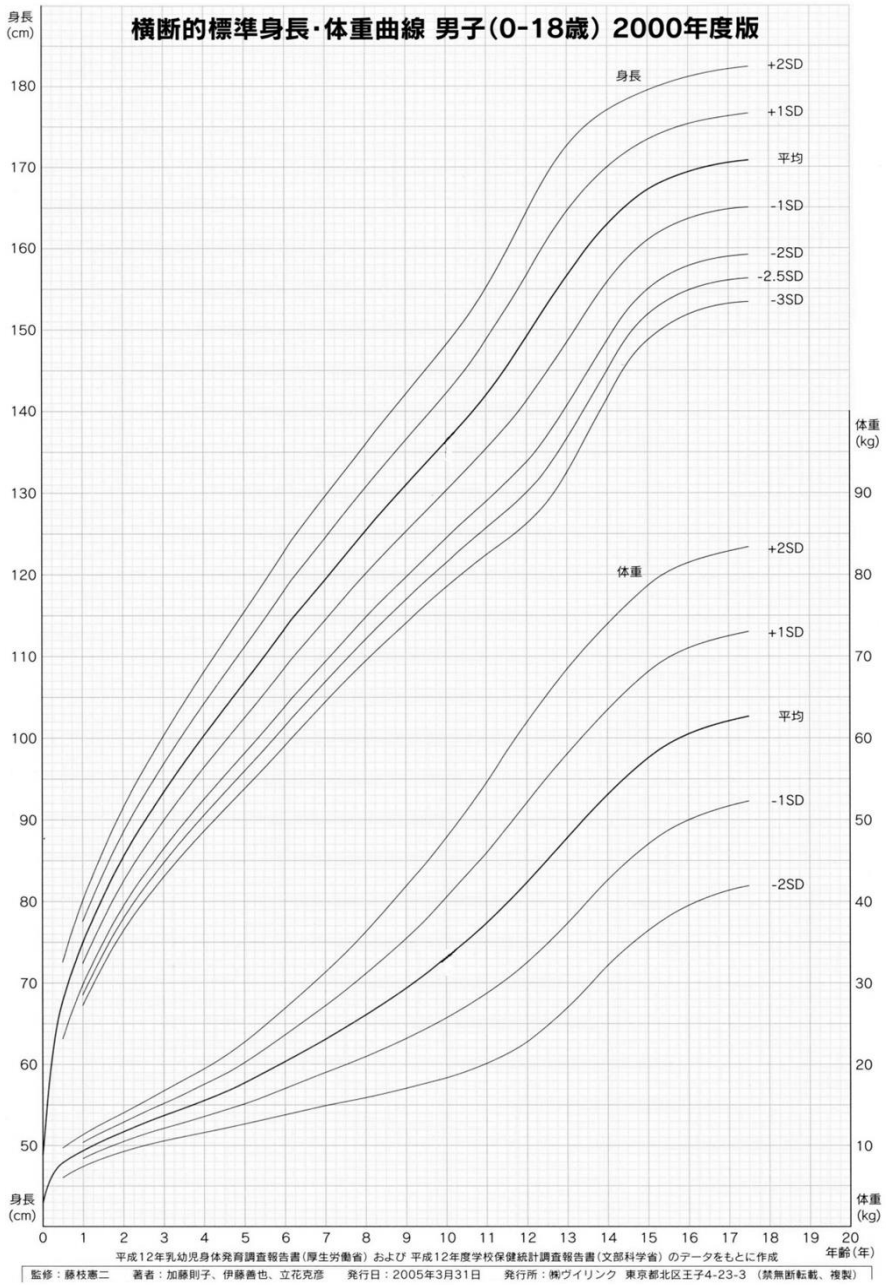
●栄養価

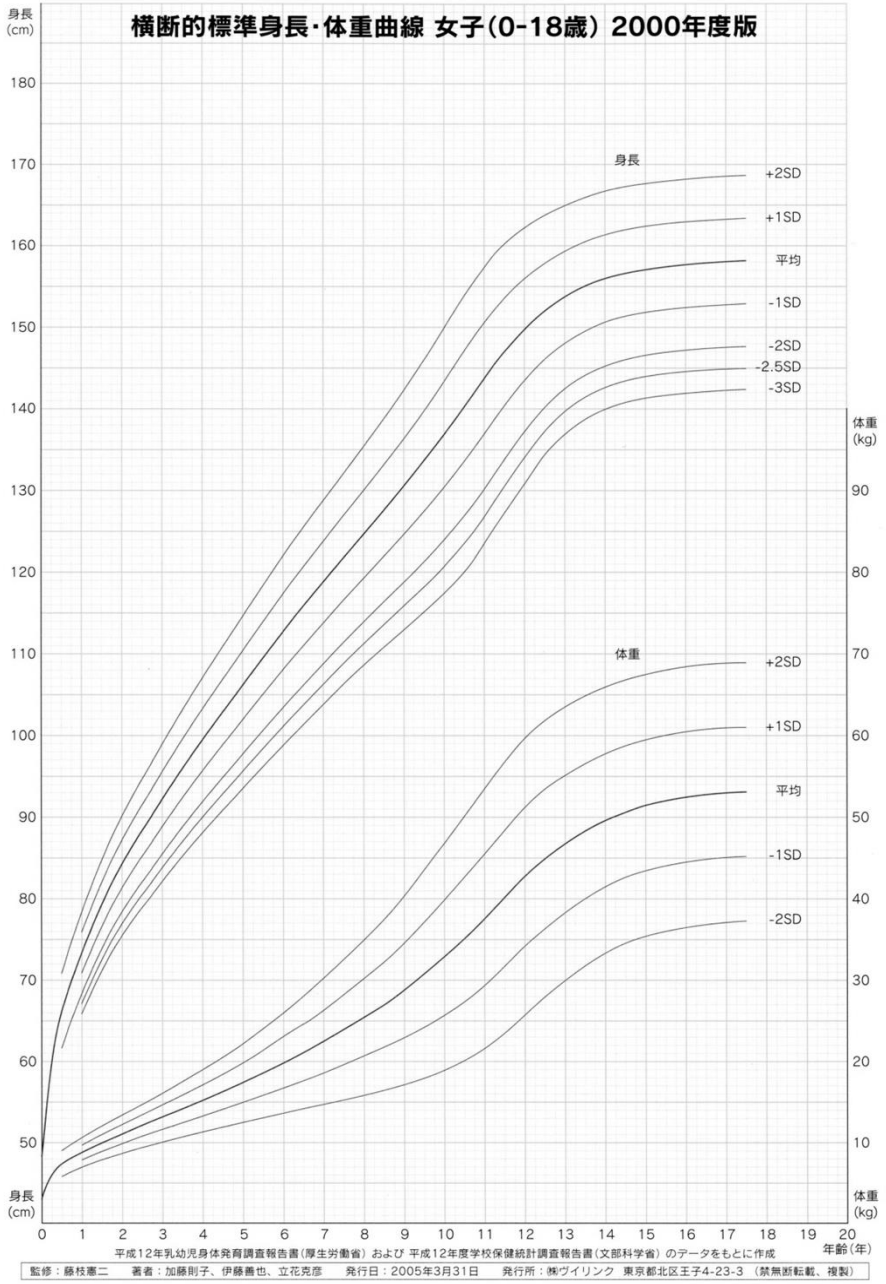
エネルギー（kcal）	たんぱく質（ｇ）	脂質（ｇ）	塩分（ｇ）
72	0.3	0.0	0.0

☺ミニコラム☺

寒天はテングサという海藻から作られており、エネルギー量はほとんどありません。食物繊維を多く含み、ゼリーにして食べることで水分も取れるので、便秘にも効果的です。

横断的標準身長・体重曲線　（０－１８歳）





体重記録表

平成２６年３月発行

社会福祉法人　豊田市福祉事業団

〒471-0062　愛知県豊田市西山町２-１９

TEL：0565-32-8980（代表）　FAX：0565-32-8987

ホームページ：http://www.fukushijigyodan.toyota.aichi.jp

E-mail：fukushijigyodan@city.toyota.aichi.jp