

おすすめの健康レシピ

(令和7年3月)

～ ブロッコリーの塩昆布和え ～

ぽかぽかと暖かい日が増えてきましたね。春満開の中、人との別れ、新たな出会いの季節になりました。管理栄養士の「篤姫」です。

皆さんは、自分の身体活動時のエネルギー消費量を計算してみたことはありますか？

各活動時のおよそのエネルギー消費量は、次の式により簡単に計算することができます。

エネルギー消費量 (kcal) = 1.0 × (メッツ × 時間 (h)) × 体重 (kg)

*メッツとは・・・運動や身体活動の強度の単位で、安静時（静かに座っている状態）を1としたときと比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示します。

1メッツ・・・安静時（静かに座っている状態）

1.8メッツ・・・立位（会話、電話、読書）、皿洗い

3メッツ・・・普通歩行（平地、67m/分）、犬の散歩程度

例えば…

体重60kgの人が普通歩行を20分行った場合の消費エネルギー量を求めてみましょう。

$$\begin{aligned}\text{エネルギー消費量 (kcal)} &= 1.0 \times (3 \text{メッツ} \times 20/60 \text{h}) \times 60 \text{kg} \\ &= 60\end{aligned}$$

∴エネルギー消費量は60kcalとなります。

身体活動別のメッツ数の詳細は、国立健康・栄養研究所の栄養・代謝研究部のホームページに「改訂版『身体活動のメッツ (METs) 表』」として掲載されています。ご参考になさってください。

今月は、旬のブロッコリーを使ったレシピを紹介します。ブロッコリーは筋肉の材料となる、たんぱく質の代謝（消化・吸収）に役立つビタミンB6を多く含む野菜です！

★ブロッコリーの塩昆布和え

〈材料〉 2人分

ブロッコリー	150g
塩昆布	5g ひとつまみ
ポン酢	5g (小1)

〈作り方〉

ブロッコリーは小房に分け、熱湯で2分茹でてザルにとり、手早く冷ます
塩昆布とポン酢を加えて和える

〈栄養素等〉 (一人分)

エネルギー	35kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	0.5g
炭水化物	2.1g
食塩相当量	0.7g

【参考文献】

厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット

国立健康・栄養研究所 改訂版『身体活動のメッツ (METs) 表』