

日式轻食料理

每一餐
更健康

500千卡健康餐

日本主妇之友信息情报社 / 编著

李真 / 译

1人份
210千卡

主菜

1人份
63千卡

副菜



米饭

1人份 (150g)
252千卡



汤

1人份
30千卡

日式轻食料理

每餐更健康

500千卡健康餐

日本主妇之友信息情报社 / 编著

李真 / 译



图书在版编目 (CIP) 数据

日式轻食料理 / 日本主妇之友信息情报社编著 ; 李真译 . -- 青岛 : 青岛出版社 , 2017.8

ISBN 978-7-5552-4749-4

I . ①日… II . ①日… ②李… III . ①菜谱 - 日本 IV . ① TS972.183.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 144637 号

TITLE: [1食500kcalのくり返し作りたい健康ごはん]

BY: 株式会社主婦の友インフォス

Copyright © Shufunotomo Infos Co.,Ltd.2014

Originally published in Japan by Shufunotomo Infos Co.,Ltd.

Translation rights arranged with Shufunotomo Co., Ltd.

Through Shuppan Hanbai Inc.

本书由日本株式会社主妇之友情报社授权青岛出版社在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

著作权合同登记号 : 图字 15-2016-175

版权所有 · 翻印必究

书 名 日式轻食料理
编 著 日本主妇之友信息情报社
译 者 李 真
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068026
责任编辑 逢 丹
特约编辑 李 伟 王 燕
装帧设计 王 青
制 版 青岛帝骄文化传播有限公司
印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司
出版日期 2017年9月第1版 2017年9月第1次印刷
开 本 16开 (700毫米 × 1000毫米)
印 张 10
字 数 210千
图 数 265幅
印 数 1-6000
书 号 ISBN 978-7-5552-4749-4
定 价 39.80元



编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 美食类 生活类

目录

享受美味，健康生活！·····	2
保持适当体重是应对生活方式病的关键···	8
一日所需的食材和营养素·····	12
本书的使用方法·····	14

500千卡

第一章

的营养套餐

500千卡能量配餐	16
生姜猪肉烧套餐	18
● 生姜猪肉烧	
● 菠菜拌豆芽	
● 蔬菜味噌汤	
香脆炸鸡块套餐	20
● 柠檬汁浇炸鸡块	
● 彩椒芸豆炖西红柿	
● 姜醋汁拌菠菜洋葱	
炖牛肉饼套餐	22
● 炖牛肉饼	
● 西蓝花菜花玉米沙拉	
● 虾皮拌卷心菜	
嫩煎鲑鱼套餐	24
● 嫩煎鲑鱼	
● 玉米奶油蒸蛋	
● 壬生菜洋葱卷心菜沙拉	
味噌煮鲭鱼套餐	26
● 味噌煮鲭鱼	
● 醋拌海蕴洋葱圣女果	
● 胡萝卜芸豆拌魔芋蓉	
混合炸物套餐	28
● 炸虾和炸剑鱼	
● 壬生菜蟹味菇拌西红柿沙拉	
● 洋葱茼蒿汤	

施特罗加诺夫炖牛肉套餐 30

- 施特罗加诺夫炖牛肉
- 西芹饭
- 菠菜茼蒿沙拉
- 胡萝卜姜汤

专栏1

使骨骼健康的钙元素 32

第二章

200千卡

以下的主菜

■ 肉类主菜

猪肉

芥末烧猪肉	34
生姜烧杏鲍菇猪肉卷	35
蒸猪肉芦笋卷	36
嫩煎猪肉配炒洋葱	37
味噌猪里脊肉炒苦瓜	38
小松菜粉丝焖猪肉	39
炖猪肉配多样蔬菜	40
葡萄柚汁拌猪肉片	41

鸡肉

笋片洋葱炒鸡肉	42
西红柿酱酸奶酪烤鸡肉	43
烤鸡胸肉夹奶酪	44
煎烤鸡块	45
卷心菜鸡肉卷	46
咖喱鸡翅蔬菜浓汤	47
黄瓜炖鸡胸肉	48
海蜇头拌手撕鸡	49

牛肉

西蓝花魔芋炒牛肉	50
芥末酱魔芋牛肉卷	51
拍松牛肉拌烤茄子沙拉	52

烧牛肉沙拉	53
烧味噌牛肉串	54
日式火锅风味炖牛肉	55
肉糜	
甜醋肉丸子炒红彩椒	56
烧青椒塞肉	57
大馅白菜煎饺	58
萝卜牛肉馅烧卖	59
香菇蒸肉糜	60
萝卜西红柿煮肉糜	61

■ 鱼贝类主菜

烤沙丁鱼卷	62
咖喱沙丁鱼	63
萝卜泥腌烤鲭鱼	64
快煮鲑鱼豆腐	65
大葱烤竹筴鱼	66
柚子胡椒风味拌竹筴鱼	67
蛋黄酱味噌烤鲑鱼	68
鳕鱼治部煮	69
葡萄酒蒸鲑鱼	70
奶酪烧鲑鱼蘑菇	71
豆乳奶油炖鲑鱼	72
咖喱汤煮鲑鱼花蛤	73
嫩煎鲷鱼配沙拉	74
红金眼鲷味噌煮秋葵	75
松拍金枪鱼	76
照烧鲣鱼	77
纸包烤鲑鱼	78
蚝油炒剑鱼	79
辣椒西红柿酱炒虾仁笋块	80
韩式炒墨鱼配夏季蔬菜	81

■ 大豆、大豆制品类主菜

蒲烧豆腐	82
豆腐炒卷心菜	83

蒲烧南豆腐	84
鹿尾菜南瓜豆腐	85
豆腐皮纳豆煎丸子	86
酱烧青椒茄子	87
纳豆鸡蛋卷	88
纳豆饺子	89
冻豆腐包虾煮	90
味噌炒大豆魔芋	91

■ 鸡蛋类主菜

豆腐芙蓉蟹	92
意大利风味炒鸡蛋	93
荷包蛋蔬菜汤	94
西红柿韭菜鸡蛋汤	95

专栏2

应对生活方式病的膳食纤维	96
--------------	----

第三章

100千卡

以下的副菜

醋海藻拌油炸豆腐	98
醋泡芜菁拌炸豆腐	98
醋拌山药泥和甜橙	99
醋拌黄瓜章鱼海蕴	99
柚子醋味噌拌豆腐皮	100
醋拌牛蒡蒸鸡肉	100
葱拌味噌芋头	101
芝麻酱味噌拌苦瓜玉米	101
白芝麻酱拌芦笋	102
白芝麻酱拌羊栖菜	102
蛋黄酱鱼糕拌牛蒡	103
核桃拌洋葱鸭儿芹	103
南瓜丝沙拉	106

蔬菜蘸棒棒鸡酱	106
萝卜沙拉	107
凉拌茄子	107
紫苏风味胡萝卜炒土豆	108
麻油南瓜	108
土豆炒青椒	109
蛋黄酱炒蘑菇	109
葱烧四季豆冻豆腐	110
茄子烧豆腐皮	110
橙汁煮红薯	111
葱汁土豆泥	111
青辣椒蟹味菇炒小杂鱼	112
煮豆腐渣蘑菇	112
芝麻酱味噌煮牛蒡	113
金枪鱼煮海带丝	113

专栏3

强化血管、提升脑力的EPA、DHA 114

50千卡 / 30千卡 第四章 以下的副菜

■50千卡以下的副菜

杏仁小沙丁鱼凉拌卷心菜	116
芥末醋拌山药	116
芥末拌西蓝花花蛤	116
醋拌菠菜魔芋	117
核桃拌茼蒿	117
凉拌爽口干萝卜丝	117
芝麻拌西蓝花	118
芝麻醋拌豆芽鸭儿芹	118
凉拌牛蒡小松菜	118
芝麻拌青椒	119
凉拌菠菜	119

芝麻拌香菇	119
日式鹿尾草辣椒蘑菇腌菜	120
四季豆拌羊栖菜沙拉	120
扇贝萝卜沙拉	120
芜菁芥末沙拉	121
柚子胡椒风味大葱	121
醋腌牛蒡海带丝胡萝卜	121
干鲣鱼拌山药黄瓜	122
酱烤洋葱	122
七香煮魔芋丝胡萝卜	122
黑胡椒拌煎藕片	123
香脆面包糠西蓝花	123
山药萝卜泥拌蒸茄子	123
泡菜奶酪烧香菇	124
小松菜炒小杂鱼	124
大芥菜炒西芹彩椒	124
咖喱嫩煎芦笋	125
黄油炒蘑菇	125
韭菜洋葱煮裙带菜	126
西红柿煮牛蒡彩椒	126
辣椒油拌小松菜樱花虾	126
金针菇煮裙带菜	127
梅干煮小杂鱼	127
土佐炖笋	127

■30千卡以下的副菜

煎芦笋拌香菇	130
生姜酱油拌荷兰豆	130
芥末拌壬生菜鱼糕	130
醋拌胡萝卜小沙丁鱼干	131
胡萝卜末拌西蓝花	131
柚子胡椒醋拌牛蒡蟹味菇	131
酱油醋拌茼蒿蟹味菇	132
蒜蓉橙醋酱油拌生菜	132
泡菜拌豆芽	132
凉拌烤灰树花芦笋	133

蒜煎小松菜	133
魔芋莲藕拌芹菜	133
干鲣鱼煮茄子	134
辣味小白菜	134
白菜烧扇贝	134
梅子煮魔芋丝	135
酱油煮金针菇	135
花椒煮牛蒡魔芋	135
专栏4 应对高血压的低盐菜谱	138

鸡蛋汤	149
韩式金针菇卷心菜汤	150
西兰花蟹味菇咖喱汤	150
西红柿西班牙凉汤	151
茼蒿浓汤	151

● 口味多变的纳豆餐 …… 104

海带丝野姜纳豆/盐渍茄子纳豆/西红柿青紫苏纳豆/胡萝卜纳豆/萝卜泥纳豆/山药海青菜纳豆

● 口味多变的凉拌豆腐 … 128

虾皮小葱拌豆腐/葱盐芝麻油拌豆腐/泡菜裙带菜拌豆腐/卡普雷塞风味拌豆腐/了解更多关于豆腐的知识

● 口味多变的低盐腌菜 … 136

蜂蜜柠檬腌胡萝卜/味噌酒糟腌黄瓜/柚子醋腌萝卜/芥末味噌腌西芹/酱油腌茼蒿/腌藕片

低盐汤品

第五章

牛蒡小松菜味噌汤	140
萝卜干鸭儿芹味噌汤	140
炒蔬菜味噌汤	141
羊栖菜卷心菜味噌汤	141
茼蒿金针菇豆乳味噌汤	142
灰树花西红柿豆乳味噌汤	142
白菜香菇豚骨汤	143
风味大豆味噌汤	143
酒糟灰树花香菇汤	144
黄瓜裙带菜香味凉汤	144
葱烧鸡胸肉芹菜清汤	145
茼蒿香菇清汤	145
油炸豆腐灰树花藕片汤	146
滑菇萝卜泥汤	146
蔬菜汤	147
秋葵海蕴味噌汤	147
菠菜豆腐汤	148
滑菇白菜汤	148
中式豆芽汤	149

应对高血压的日常美味

有助于排出多余盐分的新鲜果蔬汁

● 钾元素和镁元素促进盐分排出 …… 152

香蕉小松菜果蔬汁
鳄梨葡萄柚果蔬汁
西红柿彩椒果蔬汁

● 膳食纤维促进盐分排出 …… 153

胡萝卜葡萄柚果蔬汁
猕猴桃卷心菜果蔬汁
木瓜葡萄果蔬汁

了解主要食材的营养素 …… 154

食材分类热量索引 …… 156

日式轻食料理

每一餐
更健康

500千卡健康餐

日本主妇之友信息情报社 / 编著

李真 / 译



享受美味， 健康生活！

本书是一本为您提供健康餐饮建议的菜谱，主要针对体检后被医生建议“要开始重视饮食了”的人群，如肥胖、糖尿病、高血压患者及上述相关疾病的高危人群，还有那些开始意识到自己生活习惯不健康和腹部有赘肉的人群。

高血压、高血脂、高血糖被称为生活方式病。正如字面意思一样，病因大多都是源自日常不良的生活方式。具体说来就是饮食和运动的配比不科学，最直观的体现就是能量过多摄入而引发的肥胖。

很多人为了健康而想要节食，可是一不小心就吃多了，或者因为太过克制食欲而造成了反弹，坚持节食比想象中要更为困难。把每一顿饭都吃得有滋有味是人生一大幸事。因此，保留住食物美味的同时吃出健康，这才是最理想的做法。

在本书中，并不需要您极端地忍耐和节食，我们为您提供了每餐 500 千卡的营养搭配建议。我们专注于为您提供优质的菜谱，这些美味佳肴无论是谁都能够轻松做出来，不需要您减少食量也能获得对美食的充分满足感。





我们为您介绍营养均衡的两菜一汤，包含主菜、副菜和小菜，以及高血压患者可以享用的低盐汤品。这些菜谱不仅仅适用于您节食减肥期间，更会成为您想经常烹饪的全家保留菜品。

在生活方式病频发的时代，不仅仅是高血压和糖尿病的患者面临着血糖偏高、血脂偏高的问题，甚至有很多人会同时具有好几种健康问题。为了让您能够更好地管理自己的饮食，本书中的每一道菜谱都详细标明了蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维以及盐的含量，让您参照这些数值搭配出自己的健康饮食。

在每餐 500 千卡的美食中会包括 1 碗 150 克的米饭、200 千卡以下的主菜、100 千卡以下的副菜以及 50 千卡以下的小菜（当您还想再添一道菜的时候）。

请您选用自己喜欢的菜肴吧！本书让您在享用美味佳肴的同时，保持青春活力与健康的身体。

健康食堂编辑部

目录

享受美味，健康生活！	2
保持适当体重是应对生活方式病的关键	8
一日所需的食材和营养素	12
本书的使用方法	14

500千卡

第一章

的营养套餐

500千卡能量配餐	16
生姜猪肉烧套餐	18
● 生姜猪肉烧	
● 菠菜拌豆芽	
● 蔬菜味噌汤	
香脆炸鸡块套餐	20
● 柠檬汁浇炸鸡块	
● 彩椒芸豆炖西红柿	
● 姜醋汁拌菠菜洋葱	
炖牛肉饼套餐	22
● 炖牛肉饼	
● 西蓝花菜花玉米沙拉	
● 虾皮拌卷心菜	
嫩煎鲑鱼套餐	24
● 嫩煎鲑鱼	
● 玉米奶油蒸蛋	
● 壬生菜洋葱卷心菜沙拉	
味噌煮鲭鱼套餐	26
● 味噌煮鲭鱼	
● 醋拌海蕴洋葱圣女果	
● 胡萝卜芸豆拌魔芋蓉	
混合炸物套餐	28
● 炸虾和炸剑鱼	
● 壬生菜蟹味菇拌西红柿沙拉	
● 洋葱芜菁汤	

施特罗加诺夫炖牛肉套餐 30

- 施特罗加诺夫炖牛肉
- 西芹饭
- 菠菜芜菁沙拉
- 胡萝卜姜汤

专栏1

使骨骼健康的钙元素 32

第二章

200千卡

以下的主菜

■ 肉类主菜

猪肉

芥末烧猪肉	34
生姜烧杏鲍菇猪肉卷	35
蒸猪肉芦笋卷	36
嫩煎猪肉配炒洋葱	37
味噌猪里脊肉炒苦瓜	38
小松菜粉丝焖猪肉	39
炖猪肉配多样蔬菜	40
葡萄柚汁拌猪肉片	41

鸡肉

笋片洋葱炒鸡肉	42
西红柿酱酸奶酪烤鸡肉	43
烤鸡胸肉夹奶酪	44
煎烤鸡块	45
卷心菜鸡肉卷	46
咖喱鸡翅蔬菜浓汤	47
黄瓜炖鸡胸肉	48
海蜇头拌手撕鸡	49

牛肉

西蓝花魔芋炒牛肉	50
芥末酱魔芋牛肉卷	51
拍松牛肉拌烤茄子沙拉	52

烧牛肉沙拉	53
烧味噌牛肉串	54
日式火锅风味炖牛肉	55
肉糜	
甜醋肉丸子炒红彩椒	56
烧青椒塞肉	57
大馅白菜煎饺	58
萝卜牛肉馅烧卖	59
香菇蒸肉糜	60
萝卜西红柿煮肉糜	61

■ 鱼贝类主菜

烤沙丁鱼卷	62
咖喱沙丁鱼	63
萝卜泥腌烤鲭鱼	64
快煮鲭鱼豆腐	65
大葱烤竹筴鱼	66
柚子胡椒风味拌竹筴鱼	67
蛋黄酱味噌烤鲑鱼	68
鲑鱼治部煮	69
葡萄酒蒸鲑鱼	70
奶酪烧鲑鱼蘑菇	71
豆乳奶油炖鲑鱼	72
咖喱汤煮鲑鱼花蛤	73
嫩煎鲷鱼配沙拉	74
红金眼鲷味噌煮秋葵	75
松拍金枪鱼	76
照烧鲣鱼	77
纸包烤鲷鱼	78
蚝油炒剑鱼	79
辣椒西红柿酱炒虾仁笋块	80
韩式炒墨鱼配夏季蔬菜	81

■ 大豆、大豆制品类主菜

蒲烧豆腐	82
豆腐炒卷心菜	83

蒲烧南豆腐	84
鹿尾菜南瓜豆腐	85
豆腐皮纳豆煎丸子	86
酱烧青椒茄子	87
纳豆鸡蛋卷	88
纳豆饺子	89
冻豆腐包虾煮	90
味噌炒大豆魔芋	91

■ 鸡蛋类主菜

豆腐芙蓉蟹	92
意大利风味炒鸡蛋	93
荷包蛋蔬菜汤	94
西红柿韭菜鸡蛋汤	95

专栏2

应对生活方式病的膳食纤维	96
--------------	----

100千卡 以下的副菜

第三章

醋海藻拌油炸豆腐	98
醋泡芜菁拌炸豆腐	98
醋拌山药泥和甜橙	99
醋拌黄瓜章鱼海蕴	99
柚子醋味噌拌豆腐皮	100
醋拌牛蒡蒸鸡肉	100
葱拌味噌芋头	101
芝麻酱味噌拌苦瓜玉米	101
白芝麻酱拌芦笋	102
白芝麻酱拌羊栖菜	102
蛋黄酱鱼糕拌牛蒡	103
核桃拌洋葱鸭儿芹	103
南瓜丝沙拉	106

蔬菜蘸棒棒鸡酱	106
萝卜沙拉	107
凉拌茄子	107
紫苏风味胡萝卜炒土豆	108
麻油南瓜	108
土豆炒青椒	109
蛋黄酱炒蘑菇	109
葱烧四季豆冻豆腐	110
茄子烧豆腐皮	110
橙汁煮红薯	111
葱汁土豆泥	111
青辣椒蟹味菇炒小杂鱼	112
煮豆腐渣蘑菇	112
芝麻酱味噌煮牛蒡	113
金枪鱼煮海带丝	113

专栏3

强化血管、提升脑力的EPA、DHA 114

50千卡/30千卡 第四章 以下的副菜

■50千卡以下的副菜

杏仁小沙丁鱼凉拌卷心菜	116
芥末醋拌山药	116
芥末拌西兰花花蛤	116
醋拌菠菜魔芋	117
核桃拌茼蒿	117
凉拌爽口干萝卜丝	117
芝麻拌西兰花	118
芝麻醋拌豆芽鸭儿芹	118
凉拌牛蒡小松菜	118
芝麻拌青椒	119
凉拌菠菜	119

芝麻拌香菇	119
日式鹿尾草辣椒蘑菇腌菜	120
四季豆拌羊栖菜沙拉	120
扇贝萝卜沙拉	120
芜菁芥末沙拉	121
柚子胡椒风味大葱	121
醋腌牛蒡海带丝胡萝卜	121
干鲑鱼拌山药黄瓜	122
酱烤洋葱	122
七香煮魔芋丝胡萝卜	122
黑胡椒拌煎藕片	123
香脆面包糠西蓝花	123
山药萝卜泥拌蒸茄子	123
泡菜奶酪烧香菇	124
小松菜炒小杂鱼	124
大芥菜炒西芹彩椒	124
咖喱嫩煎芦笋	125
黄油炒蘑菇	125
韭菜洋葱煮裙带菜	126
西红柿煮牛蒡彩椒	126
辣椒油拌小松菜樱花虾	126
金针菇煮裙带菜	127
梅干煮小杂鱼	127
土佐炖笋	127

■30千卡以下的副菜

煎芦笋拌香菇	130
生姜酱油拌荷兰豆	130
芥末拌壬生菜鱼糕	130
醋拌胡萝卜小沙丁鱼干	131
胡萝卜末拌西兰花	131
柚子胡椒醋拌牛蒡蟹味菇	131
酱油醋拌茼蒿蟹味菇	132
蒜蓉橙醋酱油拌生菜	132
泡菜拌豆芽	132
凉拌烤灰树花芦笋	133

蒜煎小松菜	133
魔芋莲藕拌芹菜	133
干鲣鱼煮茄子	134
辣味小白菜	134
白菜烧扇贝	134
梅子煮魔芋丝	135
酱油煮金针菇	135
花椒煮牛蒡魔芋	135
专栏4 应对高血压的低盐菜谱	138

鸡蛋汤	149
韩式金针菇卷心菜汤	150
西蓝花蟹味菇咖喱汤	150
西红柿西班牙凉汤	151
茺菁浓汤	151

●口味多变的纳豆餐…………… 104

海带丝野姜纳豆/盐渍茄子纳豆/西红柿青紫苏纳豆/胡萝卜纳豆/萝卜泥纳豆/山药海青菜纳豆

●口味多变的凉拌豆腐 …… 128

虾皮小葱拌豆腐/葱盐芝麻油拌豆腐/泡菜裙带菜拌豆腐/卡普雷塞风味拌豆腐/了解更多关于豆腐的知识

●口味多变的低盐腌菜 …… 136

蜂蜜柠檬腌胡萝卜/味噌酒糟腌黄瓜/柚子醋腌萝卜/芥末味噌腌西芹/酱油腌茺菁/腌藕片

应对高血压的日常美味

有助于排出多余盐分的新鲜果蔬汁

●钾元素和镁元素促进盐分排出…………… 152

香蕉小松菜果蔬汁
鳄梨葡萄柚果蔬汁
西红柿彩椒果蔬汁

●膳食纤维促进盐分排出…………… 153

胡萝卜葡萄柚果蔬汁
猕猴桃卷心菜果蔬汁
木瓜葡萄柚果蔬汁

了解主要食材的营养素…………… 154

食材分类热量索引…………… 156

低盐 汤品

第五章

牛蒡小松菜味噌汤	140
萝卜干鸭儿芹味噌汤	140
炒蔬菜味噌汤	141
羊栖菜卷心菜味噌汤	141
茺蒿金针菇豆乳味噌汤	142
灰树花西红柿豆乳味噌汤	142
白菜香菇豚骨汤	143
风味大豆味噌汤	143
酒糟灰树花香菇汤	144
黄瓜裙带菜香味凉汤	144
葱烧鸡胸肉芹菜清汤	145
茺蒿香菇清汤	145
油炸豆腐灰树花藕片汤	146
滑菇萝卜泥汤	146
蔬菜汤	147
秋葵海蕴味噌汤	147
菠菜豆腐汤	148
滑菇白菜汤	148
中式豆芽汤	149

体重减少 5%，体检结果就会改善！

保持适当体重是应对生活方式病的关键

肥胖是诱发生态方式病的重要原因

虽然食量和以前一样多，但却发现肚子周围开始有了赘肉，体检时某项指标开始不正常。随着年龄的增长，身体开始显现出各种毛病。

肥胖和生活方式病的病因大多是不好的饮食习惯。随着年龄的增长，身体的代谢机能开始降低，再加上现代人的运动量往往很少，摄入的热量远远高于消耗的热量，这就导致了肥胖和生活方式病以及潜在疾病的产生。

“胖”或者说“肥胖”，是指身体储存了过多脂肪的状态。

肥胖分为两种，一种是腹部内脏器官周围脂肪堆积造成的“内脏脂肪型肥胖”，另一种是脂肪主要积聚在下半身皮下组织而造成的“皮下脂肪型肥胖”。前者必须引起足够的重视，因为内脏脂肪不单单是能量作为脂肪堆积了下来，还可分泌出发挥着调节身体机能的物质——脂肪细胞因子（adipocytokine）。

然而，内脏脂肪增加过多的话，就会引起脂肪细胞因子的异常分泌，产生对身体有害的物质，这种有害物质会诱发血压上升、胰腺分泌胰岛素的功能恶化、产生胰岛素抵抗反应等危害。

更严重的是，血液中的脂肪含量增加很容易引发高血脂，进而诱发动脉硬化、糖尿病、高血压等并发症。“肥胖是万病之源”，为了预防和改善生活方式病，减肥是件非常重要的事。

不知何时起，有些人的肚子周围就堆积起了脂肪，以前的衣服都穿不上了，开始有了代谢综合征和生活方式病，在体检的时候被建议要注意饮食。有着这些烦恼的人就要重新审视自己的适当体重和饮食摄入量。本书就是针对此类人群，帮助改善饮食过量的问题。

请参考下一页的肥胖程度检查和一日所需能量表，掌握自己的目标体重和标准食量。



体重减少 5%，体检结果就会改善！

吃得过多而造成热量超标，缺乏运动而造成热量消耗太少，使得内脏脂肪堆积，这是引发生活方式病的主要原因。想要减少内脏脂肪，应该从两方面着手改善。

在不给身体造成负担的情况下进行健康节食，3~6个月可以减轻体重的5%。比如体重70kg的人在3~6个月能减轻3.5kg的话，就可以轻松减少内脏脂肪，改善血糖、血压和胆固醇指标等。重要的是不要焦虑，长期坚持下去。

通过自己的体重来检验肥胖程度

是否肥胖一般是通过计算体重指数 BMI (Body Mass Index) 来判断的。从统计数据来看，将健康的体重指数标准定为 22，将超过 25 的体重指数判定为肥胖。称体重的最佳时间是起床后，即前一天进食的食物消化完了但还没有吃早饭的时候。每天都要称体重，并且记录下来，不仅能通过体重的增减来调整食量，还是激励自己坚持下去的有效手段。

重新审视自己的生活习惯，改善自己的饮食习惯

肥胖的最重要原因是能量摄入过多，因此首先要重新审视的就是饮食习惯。

您是否会因为吃喜欢的食物而吃撑？是否并不饿却吃完了所有的饭菜？您是否除了正餐外还会随时吃一些零食？是否喜欢随意喝碳酸饮料或者酒精饮料？

首先，要关注每一餐的能量摄入量，参照下页的一日必要摄入量来掌握自己应该摄入的食量，确定自己的标准，进行严格管理。

检验肥胖度的方法

① 计算体重指数 (BMI)

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身高 (m)} \div \text{身高 (m)} = \text{BMI}$$

② 肥胖的判定基准 (据日本肥胖学会资料)

BMI \geq 25	肥胖
BMI 18.5~24.9	正常体重
BMI < 18.5	瘦

改善饮食的三大要点

① 重新审视自己的食量，不要吃得太多

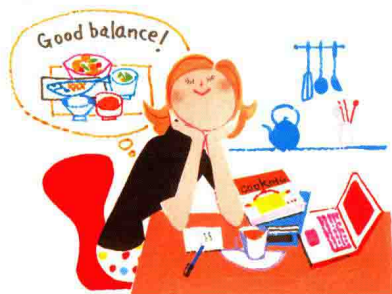
由于吃得太多而导致体内热量过量就会引发肥胖。请参考第 10 页的一日所需能量来重新审视自己的食量。也请一并参考第 11 页中 1600 千卡的食物标准量。

② 注重营养均衡

营养均衡对于改善肥胖问题也很重要。如第 11 页中 1600 千卡食物一览表所示，我们每天都要摄入各种各样的食物，包括主食、主菜、副菜（蔬菜）、乳制品和水果等。

③ 有规律地进食

一日三餐，早中晚饭尽可能按时吃。早晨和中午的活动量大，要“吃好”，晚上的活动量较少，要“吃少”。



了解一日需要的热量

为了改变肥胖的问题，首先要了解一日所需的必要热量（单位为千卡）。每日需要的能量不仅与身高体重有关，还随工作类型及日常活动强度的不同而有很大差异。

按照以下的方法计算一下自己一日所需的热量吧。摄取的热量超过一日所需热量时，剩余的脂肪就会积蓄下来，诱发肥胖。

首先了解对自己而言适当的热量，从控制饮食的量开始。如果这样也不能减轻体重，那就有必要减少一些热量的摄入。因为身体脂肪每千克的热量约为 7000 千卡，一日减少约 230 千卡的摄取，1 个月就能够减轻 1kg 的体重。让自己边关注体重的变化边调节饮食量吧。

我们平时很难把握自己摄取了多少热量，在 154 页为大家介绍主要食材和调味品的热量，让我们从做菜时使用的食材和调味品开始计算吧。

在摄入的热量中最容易控制的是主食。1 碗（150g）白米饭含有 252 千卡。如果少盛一些米饭（120g）就变成了 202 千卡，这样每顿饭就能够减少 50 千卡。

热量的摄取不局限于饮食，还包括零食、饮料，尤其是碳酸饮料，它们都含有很高的热量。还要注意啤酒、日本清酒等酒精饮料中也含有热量。

计算一日所需热量的方法

①通过身高计算标准体重

$$\begin{array}{c} \text{身高} \\ (\text{m}) \end{array} \times \begin{array}{c} \text{身高} \\ (\text{m}) \end{array} \times 22 = \begin{array}{c} \text{标准体重} \\ (\text{kg}) \end{array} \quad \begin{array}{l} \text{例：身高165cm的情况} \\ 1.65 \times 1.65 \times 22 = \text{约}60\text{kg} \end{array}$$

②根据体力活动强度的不同，计算所需热量（标准体重每千克）

轻体力劳动（文案工作、家庭主妇等）	25~30千卡
中等体力劳动（站立工作较多的职业）	30~35千卡
重体力劳动（体力劳动较重的职业）	35~40千卡

※根据性别、年龄、肥胖程度、运动量的不同而有所不同。可按照较低的热量来计算，再根据实际体重的变化进行调整。

③根据①和②的标准计算一日所需能量

$$\begin{array}{c} \text{标准体重} \\ (\text{kg}) \end{array} \times \begin{array}{c} \text{根据体力活动强度的} \\ \text{不同计算所需热量} \\ (\text{千卡}) \end{array} = \begin{array}{c} \text{一日所需热量} \\ (\text{千卡}) \end{array} \quad \begin{array}{l} \text{※如果有医生指导，请遵医嘱。} \end{array}$$