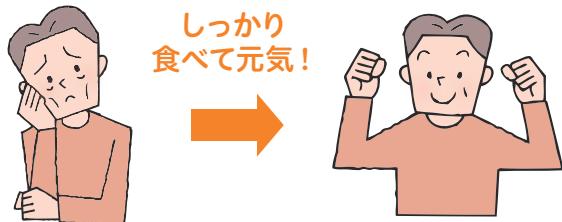


食事の基本と上手に食べるコツ

ポイント1 エネルギーをしっかりとる!

エネルギーが足りないと体の筋肉を使ってエネルギーを作り出すため、不足するとますます痩せてしまします。しっかりエネルギーをとることが大切です。



ポイント2 脂質をしっかりとる!

油はエネルギー量が高く、体内に二酸化炭素をためにくい食品です。炒め物や揚げ物だけでなく、油で炒めてから煮るなど、油を上手に利用しましょう。

- ゆで卵
 - ごはん
 - アジの塩焼き
- 約30kcalアップ!
- 約400kcalアップ!
- 約180kcalアップ!
- スクランブルエッグ
 - チャーハン
 - アヒージョ

※乳製品や肉などの動物性油脂は血中コレステロールを上昇させるとされていますが、同じ動物性の魚油、サラダ油やオリーブ油、胡麻油などの植物性油脂は上昇させにくいと言われています。お体の状態や料理に合わせた油を使用して効率よくエネルギーアップを図りましょう。

和食

朝ごはん

ごはん
味噌汁(厚揚げ)
納豆

納豆や卵などで
たんぱく質を
しっかりと!

卵焼き
おひたし

昼ごはん

天丼
きんぴらごぼう

天ぷらで
エネルギーアップ!

夜ごはん

ごはん
味噌汁(なめこ・ねぎ)
ブリの照焼き
ナスの煮浸し
果物

魚と油で
しっかりと栄養補給

洋食

朝ごはん

パン(トースト・バター)
目玉焼き
ヨーグルト
牛乳

卵・乳製品
でたんぱく質を
とる!

昼ごはん

カツカレー
サラダ

肉と油で
エネルギーアップ!

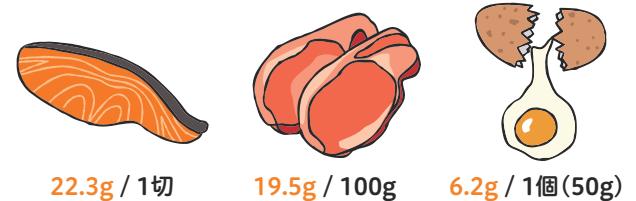
夜ごはん

ライス
チーズのせハンバーグ
野菜スープ(コンソメ)
ポテトサラダ

マヨネーズも使って
しっかりとエネルギー補給

ポイント3 たんぱく質をしっかりとる!

たんぱく質は筋肉をつくるのに欠かせません。良質なたんぱく質が含まれている魚、肉、卵、大豆製品、乳製品などを積極的にとるようにしましょう。



ポイント4 数回に分けたり、間食を上手にとる!

3食しっかりと食べることが理想ですが、どうしても食欲がない場合は3食にこだわらず、数回に分けて食べるようになります。また、3食で十分な栄養を摂取できない場合は、間食をとるなどの工夫をしましょう。