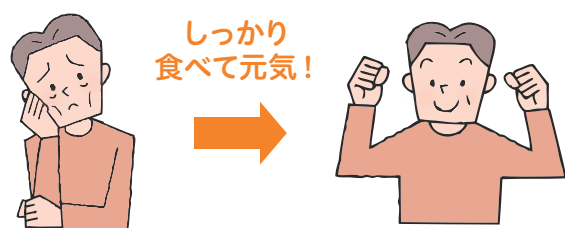


食事の基本と上手に食べるコツ

ポイント1 エネルギーをしっかりとる!

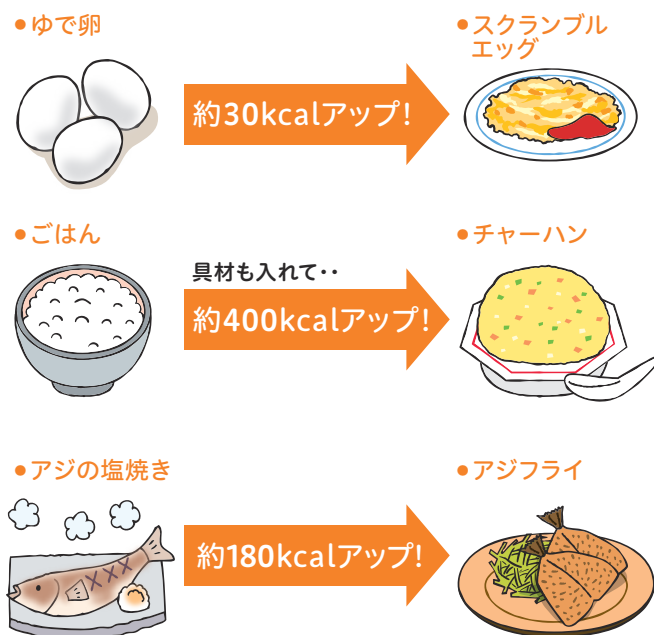
エネルギーが足りないと体の筋肉を使ってエネルギーを作り出すため、不足するとますます痩せてしまいます。

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。



※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言われていますが、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



納豆や卵などでたんぱく質をしっかりと!



昼ごはん



天ぷらでエネルギーアップ!



夜ごはん



魚と油でしっかり栄養補給



洋食

朝ごはん



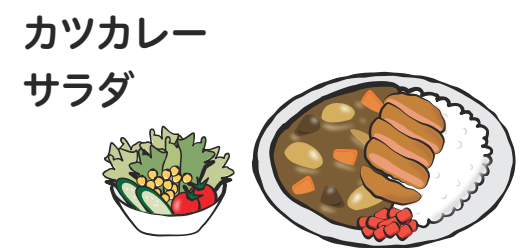
卵・乳製品でたんぱく質をとる!



昼ごはん



肉と油でエネルギーアップ!



夜ごはん

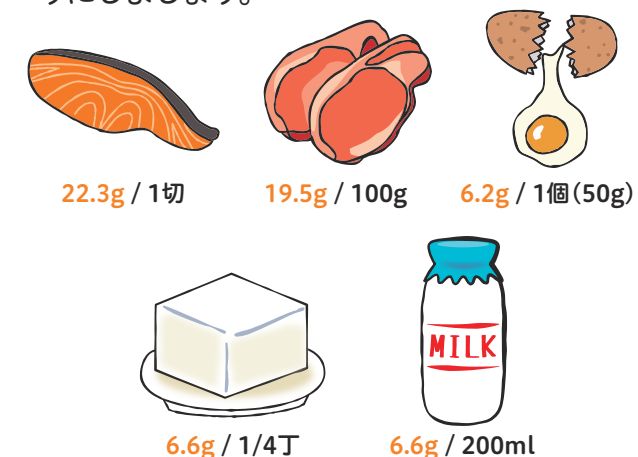


マヨネーズも使ってしっかりエネルギー補給



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しましょう。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。