

食事の摂り方



食事療法を無理なく続けるために、
日々ちょっとした工夫を
してみませんか？

糖尿病
高血圧
脂質異常症

“ 偏りなく食べる ”

極端に脂質や糖質を制限すると、体に必要な栄養素が不足し、健康を損ねてしまう可能性が。“**バランスよく**”が基本です。どか食い防止や血糖の変動を安定させるためにも“**3食に分けて均等に食べる**”ことが大切！

食べる順番が重要!!

“**食物繊維**”が多い**野菜料理**から食べましょう。早めに満腹感が得られ、食べ過ぎを防げると共に、後から食べる糖質の急な吸収を抑え、血糖値の上昇を緩やかにします。また、脂肪や塩分が過剰に吸収されるのも防ぎます。

💡 食物繊維とは？
体の余分なものを吸着し、排出する食品成分。
〈生活習慣病予防のために摂ると望ましい量〉
1日に**男性で20g以上、女性で18g以上***
※日本人の食事摂取基準(2015年版)「目標量(18~69歳)」より

料理や飲み物に溶かすだけで簡単に摂れる商品

玄米やふすまパンなど茶色の穀類に替えると食物繊維やビタミンが豊富に摂れて◎



“ 器は小さいものへ ”

茶碗などを一回り小さいものに変えるだけでエネルギーダウン&見た目のボリュームアップに。



“ 調理法を選び エネルギーダウン ”

同じ食材でも調理法により、エネルギー、脂質量は大きく変わります。



素材の脂が流れ出てエネルギーダウン

調理に油を使うことでエネルギーアップ

“ 味つけは薄味に ”

濃い味のおかずは塩分過多により血圧を上げる原因となったり、ごはんの食べ過ぎに繋がります。賢い塩分の摂り方や上手な味つけのコツを覚えましょう。

“ どうしても間食したい時は ”

脂質(バター、生クリームなど)が少なく、カロリーを抑えたものを選び、量を決めて食べ過ぎないことが大切です。



●参考：『脂質異常症(コレステロールと中性脂肪)最新の食事療法』寺本民生監修(高橋書店)
『おいしく食べてエネルギーダウン肥満・血糖値が気になる方に』サラヤ協賛(健康と料理社)