

食事の摂り方

“おかずから食べる”

食べる順番

おかず(副菜、主菜)

③ 主食



『食物繊維、ビタミン、ミネラル』
(野菜類、海藻類、きのこ類など)



筋肉など体のもとを作る
『たんぱく質』
(肉、魚、卵、乳・大豆製品など)



エネルギー源となる
『炭水化物(糖質)』
(穀類)

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◎

“食物繊維”が多い野菜料理から食べると、早めに満腹感が得られ、食べ過ぎ防止に。

また、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すると共に、脂肪や塩分が過剰に吸収されることも防ぎます。



食物繊維とは？

体の余分なものを吸着し、排出する成分。

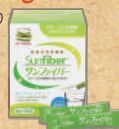
〈生活習慣病予防のために摂ると望ましい量〉

1日に**男性で21g以上、女性で18g以上**※

(65歳以上は男性20g以上、女性17g以上)

※日本人の食事摂取基準(2020年版)「目標量(18歳以上)」より

料理や飲み物に溶かすだけで簡単に摂れる商品 →



極端に糖質や脂質を制限すると、体に必要な栄養素が不足し、健康を損ねる可能性があります。

“バランスよく”が基本です。

➡ プラスαで

どう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”ことが大切です！

“器は小さいものへ”

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。



こぶりな茶碗



“調理法を選びカロリーダウン”

同じ食材でもカロリー、脂質量が大きく変わります。



ゆでる



網焼き



蒸す



煮る



炒める



揚げる

素材の脂が流れ出てカロリーダウン

油を使うためカロリーアップ

“味つけは薄味に”

濃い味のおかずは塩分が多く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。上手な摂り方を覚えましょう。

“どうしても間食したい時は”

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。

菓子・デザート

