

食事療法を無理なく続ける

# 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)



『食物繊維、ビタミン、ミネラル』  
(野菜類、海草類、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)

③ 主食



エネルギー源となる  
『炭水化物(糖質)』  
(穀類)

低糖質パン  
P45

“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〉

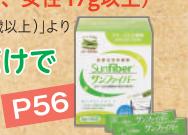
1日に男性で21g以上、女性で18g以上\*

(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  
簡単に摂れる商品は

P56



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。

“バランスよく”が基本です。

△プラスαで

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。



## “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。



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

