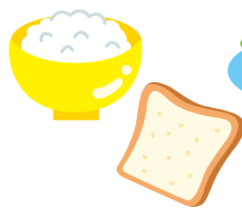


食事の基本

①バランスのよい食事をとりましょう！

主食



ご飯、パン、
めん類など

エネルギー源
になるので適
正量とりまし
ょう

主菜



魚、肉、大豆
製品、卵など

たんぱく質を
豊富に含み、
筋肉や皮膚を
つくります

副菜



野菜、海藻、
きのこなど

ビタミン・ミ
ネラルを多く
含みます

③食物繊維・ビタミン・ミネラルの多い食品をとりましょう！



ビタミンE：抗酸化作用により体内の脂質の酸化を防いで体を守ります。

②毎食たんぱく質をとりましょう！

たんぱく質は一度に大量に摂取してもすべてが筋肉の合成に使われるわけではありません。1日3食とすることで1日の必要量を満たすことができます。

調理なしで食べやすいたんぱく質



チーズ



魚の缶詰



サラダチキン



魚肉ソーセージ

たんぱく質補給のための特殊食品



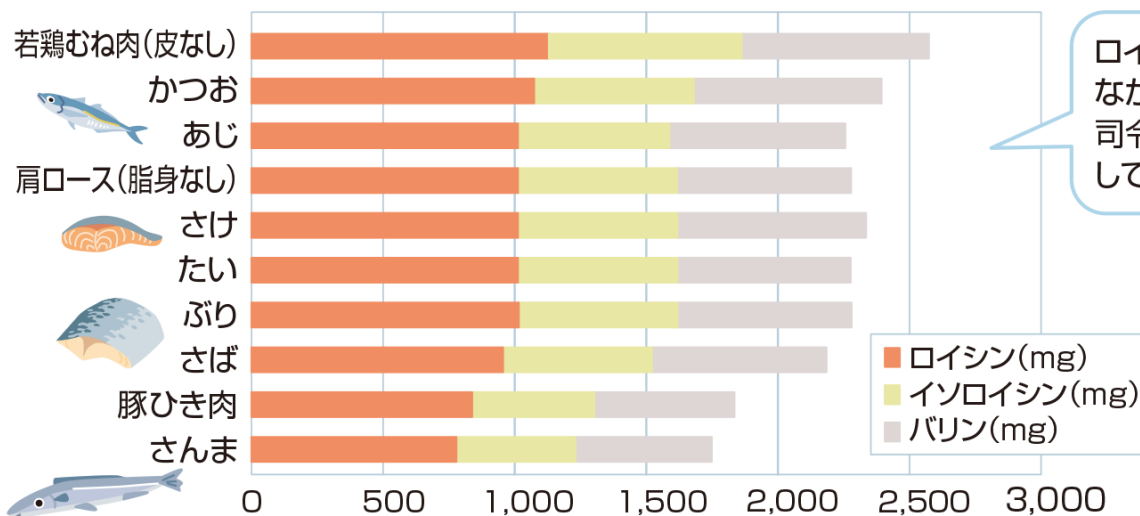
④脂質は控えめにしましょう！



極端な制限はせず、適量をとるように、植物油や魚類(とくに青魚)に多く含まれる不飽和脂肪酸を多くとりましょう。

良質なたんぱく質ってなに？

BCAA（ロイシン）含有量の多い食品（60gあたり）



ロイシンは必須アミノ酸のなかでも筋肉をつくり出す司令塔のようなはたらきをしており、注目の成分です！

たんぱく質摂取量
1.0～1.5g/kg/日

肝性脳症や腎疾患がある場合は制限が必要になります。

鉄分を制限した食事を心がけましょう

吸収されやすい鉄（ヘム鉄）

レバー・小魚・貝類・赤身魚（まぐろ・かつお）など



動物性食品に
多く含まれます
吸収率 15～25%

鉄の吸収を抑制するもの：タンニン（お茶）
⇒食事中にしっかりと飲みましょう。

吸収されにくい鉄（非ヘム鉄）

大豆製品・青菜類（ほうれんそう・こまつな）・
海藻類・種実類など



植物性食品に
多く含まれます
吸収率 5%

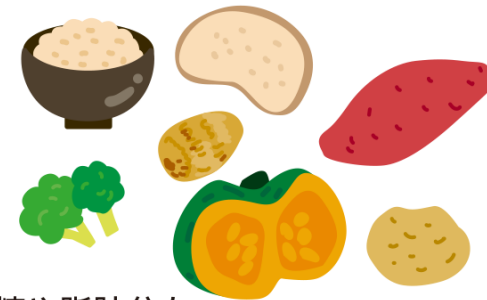
鉄の吸収を促進するもの：ビタミンC（かんきつ類）
⇒食中・食直後ではなく、間食で摂取しましょう。

食物繊維の特徴を知って便秘予防！

不溶性食物繊維

水に溶けず、水分を吸収して便の量を増やします。
有害物質を便と一緒に排泄するはたらきがあります。

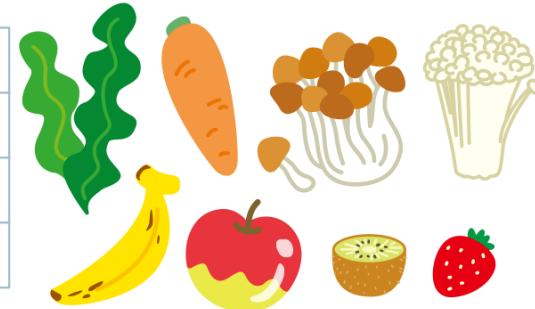
穀類	雑穀、玄米、ライ麦など
いも類	さつまいも、さといも、じゃがいもなど
野菜	かぼちゃ、ブロッコリー、オクラなど



水溶性食物繊維

水に溶けて、消化されずに腸にすすみ、糖や脂肪分を
からめとって排泄します。便をやわらかくするはたらきもあります。

海藻類	わかめ、こんぶ、もずくなど
きのこ類	ほんしめじ、えのきたけ、エリンギなど
野菜	ごぼう、モロヘイヤ、にんじんなど
くだもの	バナナ、りんご、いちご、キウイフルーツなど



目指せ！便秘解消！食物繊維の黄金バランス

不溶性：水溶性 = 2：1

1日の食物繊維目安量：25g

かんたん減塩食の工夫！

～減塩の食事をおいしくするポイント～

だしのうまみを利用しましょう！

こんぶ、削り節、干しいたけなどのだしを使用することで、食塩が少なくてもおいしく仕上がります。



汁ものは具たくさんにして1日1回！

具たくさんにすることで汁の量が減り、減塩につながります。めん類の汁は残しましょう。



酸味を上手に活用しましょう！

酢やレモンなどの酸味を利用することで味の変化ができます。



香味野菜や香辛料を利用しましょう！

ゆずやしそ、しょうが、みょうがなど、香り豊かな食材や香辛料を加えることで、うす味でもおいしく食べることができます。



加工食品のとりすぎに気をつけましょう！

かまぼこやはんぺんなどの練り製品やハムやベーコンなどの加工食品には食塩が多く使われているので、控えましょう。



ふだんからうす味に慣れて1日の食塩量を6g未満にしましょう！

