

# 栄養科だより

## バランスのよい食事ってどんな食事??

「食事はバランスよく食べましょう」といわれたことはありませんか？  
生活習慣病予防にはバランスのよい食事を心がけることが大切です。  
バランスのよい食事とは具体的にどのような食事のことをいうのでしょうか？



### ①主食・主菜・副菜をそろえよう！

**主食**：ごはん、パン、麺類など

**主菜**：肉、魚、卵、豆腐(ごはんのおかずになるようなメインの料理)  
例)豚肉のしょうが焼き、焼き魚、オムレツ、麻婆豆腐など…

**副菜**：野菜中心のおかず

例)お浸し、和え物、野菜ソテーなど…

◎主食には炭水化物、主菜にはたんぱく質、副菜にはビタミンやミネラルが多く含まれています。  
その為、主食、主菜、副菜をそろえようと意識すると自然と炭水化物、タンパク質、ビタミン、ミネラルが摂取できます。

### ②主食・主菜は1品にしよう！

主食、主菜はそれぞれ1回に2品以上とらないようにしましょう。ラーメンとチャーハン、から揚げとハンバーグのような食事は避けましょう。

### ③食材が偏らないよう気を付けよう！

使う食材の種類が多いほど、さまざまな栄養素を摂取することができます。食材が偏ってしまうと栄養素にも偏りが出てしまいます。色々な種類の食材をまんべんなく、偏らないように気を付けましょう。

### ④調理方法が重ならないようにしよう！

揚げ物と揚げ物、炒め物と炒め物のように調理方法が重ならないように気を付けましょう。1品が油を使うような揚げ物や炒め物の場合は、もう1品はゆでる、蒸すなど油を使わない調理方法にしましょう。



## 当院では栄養指導を行っています

糖尿病を始めとする生活習慣病の食事療法についての説明のほかに、食べる量が減って困っているなどの食事についての相談も行っています。どんな些細なことでも食事について話を聞いてみたい方はお気軽に声をお掛けください。【糖尿病の方、高血圧の方、肥満の方、介護食について など】

## 申し込み方法

医師の指示が必要なため、ご希望の方は診察時に主治医に申し出いただき、希望日時をご予約ください。外来・入院ともに午前、午後で実施しております。

※指導料については保険の自己負担率によって異なりますので、詳しくは総合受付にてお尋ねください。