

バランスの良い食事ってどんな食事??

定食タイプの組み合わせは自然に栄養バランスがととのいます。

主食、主菜、副菜の3つのお皿をそろえましょう。

副菜

野菜・海藻主体としたおかずです。茄子やきのこ類は以外に油を吸いやすいので要注意です。テフロン加工のフライパンの利用や、酒蒸やポイルなどの調理法も工夫されていますか？

主食

ごはん・パン・麺類などの穀類です。栄養バランス上で大変重要なので減量するときも主食はしっかり摂りましょう。どうしても嗜好品を摂りたい時は、このグループで減らすことは可能です。ただし嗜好品はエネルギーばかりで栄養素は含まれませんので、ほどほどに…。



主菜

肉や魚などのタンパク質を多く含むメインのおかずです。肉は赤身のももかヒレにし、脂の多いばら肉やベーコンは控えめにしましょう。今の季節に美味しい「たら」は脂質が少なく、〇〇様にもおすすめです。

様

健康的なシェイプアップには、3食規則正しくバランスよく食べる大切になってきます。調理法は油を使った料理は1日に2~3回程度に控えましょう。また、きのこやこんにやくなどカロリーの低い食品を多く使って料理すると、ボリュームが出て満腹感もUPし、よいでしょう。無理せず続けていくことが健康的なシェイプアップの近道となります。

食事プログラム担当 網谷

次面には、どのような食品をどれだけ摂れば良いかの目安を記載いたしました。

食品を1群~4群に分け、食品群名の隣に摂取すべき食品数を記載しました。献立を立てるときの目安としてご利用下さい。