

健康レシピ

【食事療法の3原則】

- 1.まごわやさしい→食品の選択
- 2.油での調理加工を少なくする→調理方法
- 3.分量のハンドポーション→量

「まごわやさしい」の中から食品の選択をしましょう。

特に

「い」の雑穀を食べることで主食を確保します

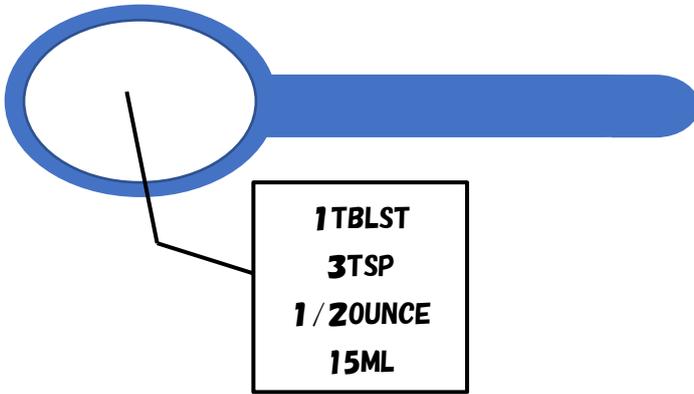
「さ」の肉類・魚類・卵を摂ることで主菜としてタンパク質の
摂取源も確保できます

副菜として「ま」、「ご」、「わ」、「や」、「し」の中から選びましょう

主食、主菜、副菜を「まごわやさしい」の中から選んで食べることが
食品選択として重要

・油(オイル)での調理加工を少なくする

オイルを 15ml(小さじ一杯)以上使う調理は避ける



高脂肪食にならないようにしましょう。

これだけ気を付ければ、食品選択のベースが良ければ
本来はあまり栄養価が悪くなることはないです
なので、まずはオイルでの調理を少なくするだけで健康
効果の高い食事が出来上がります。

**味噌・発酵した調理油・お酢等を使って調理することで
より健康効果が期待できます**

肉類を焼く時も小さじ一杯程度(親指1本程度)を
使い、親指3本を超えない程度の量にすると
高脂肪になることはなかなかありません

・分量のハンドポーション

	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維
食品	肉魚類	オイル類(脂質)	米・芋・小麦	野菜・海藻・きのこ
予防食	手のひら1~2枚分	親指1~2本分	拳 2~3個分	手のひら 2杯
ダイエット	手のひら1.5~2枚分	親指1~2本分	拳 1~2個分	手のひら 3杯
減量食 治療食	男性:手のひら2~3枚分 女性:手のひら1~2枚分	親指1~2本分	拳 0.3~0.5個分	手のひら 3杯

下限は低栄養による痩せすぎを予防する食事。

上限は肥満を予防するための量。まずは**予防食**をベースに考えましょう。

し 椎茸、しめじなどのキノコ類

さ 魚介類、肉類、たまご(バラ肉、加工肉除く)

や 根菜類、緑黄色野菜、などの野菜類

わ わかめ、昆布、海苔などの海藻類

ご ごま、ナッツ、クルミ、アーモンド

ま 大豆、あずきなどの豆類

い 稲科(未精製穀物) 芋類