



主菜バランスを整えるコツ

主菜となる魚・肉・卵・大豆製品は、筋肉・細胞組織の材料になるだじな食品です。バランスよく上手に摂取しましょう。

■タンパク質は体内に貯蔵できないため、タンパク質源は毎食適量とるのがポイント！

 魚・肉類の場合は指を除いた片手のひらにのる分、卵・大豆製品の場合は下記のうち2品程度が1食分の目安



■肉料理が多い方へ

肉のあぶらは血液中のLDLコレステロール値を上げ、また、あぶらの量に応じてカロリーも高くなるため注意が必要です。

- ・魚や大豆製品の頻度を増やし、動物性/植物性のたんぱく質をバランスよく摂取（一般的に魚は肉に比べて低カロリー。それぞれ摂取できるたんぱく質の構成成分や脂肪酸、その他の栄養成分に違いがあるため、まんべんなくとることが大切。）
- ・肉料理は脂肪の少ない部位を選び、肉のあぶら身はカットする
- ・ひき肉料理は控える
- ・魚を手軽に摂りたい場合には水煮などの缶詰の利用もお勧め
- ・外食や購入食の主菜は、栄養表示を確認し、脂質やカロリーが低めのものを選ぶ



■揚げ物・肉加工食品は控えめに

揚げ物や肉加工品はあぶらが多く高カロリーに。塩分も多いので注意しましょう。

- ・揚げものは週1～2回にし、蒸す・焼く・少ない油で炒めるなどの方法で調理/調理されたものを選ぶ
- ・より素材に近い食材で調理/調理されたものを選ぶ。
例 ソーセージ、ベーコン→蒸し鶏、豚の生姜焼き等



その他の健康情報は
こちらから▼



※主治医よりたんぱく質摂取制限がある場合は医師の指示にしたがってください。

