

収支バランスの次は...

栄養バランス

食事の栄養素の中で、カロリーに影響する栄養素は、炭水化物・タンパク質・脂肪で、これらが3大栄養素であるが、この3大栄養素の質と量が病気の予防のために最も大切である。

米飯を中心とした日本型の食事は、魚や野菜などをバランスよく摂り、良い脂質(不飽和脂肪酸)を多く、大豆などの食物性タンパク質も十分に摂れる。

インスリンの働きを低下させないためにも、**食物繊維をより多く摂ることが望ましい。**

糖質を中心に脂質・タンパク質なども含む「複合糖質」である米(できれば血糖値の上がりやすさが穏やかな玄米)を主食に、野菜を多く摂ることで、十分な食物繊維が摂れる。

脂質を改善するためにバランスのよい食事を

食事の栄養バランスをよくするポイント

- 1. **炭水化物は50~65%とる**
パン、ご飯、麺類
- 2. **タンパクは15~20%とる**
肉類より魚介類や大豆を多く
納豆、肉
- 3. **脂肪は20~25%とる**
肉類の脂肪を少なくし、植物や魚介類の脂肪を多くする
植物油、バター、生クリーム
- 4. **コレステロールを控える**
1日300mg以下にする
卵黄、レバー
- 5. **食物繊維をとる**
25g以上
海藻類、きのこ類
- 6. **アルコールを控える**
25g以下
ビール
- 7. **野菜や果物をとる**
ビタミンやポリフェノールを多く含むもの
野菜、果物

食物繊維を多く含む食品

不溶性食物繊維を多く含む食品
便のかさを増す
腸の蠕動を促す



水溶性食物繊維を多く含む食品
便を柔らかくする
便の滑りをよくする



不溶性・水溶性食物繊維の両方を多く含む食品



さらに!! 自分の病気に合わせたメニューを!



血圧が高めなら、原因となりやすい塩分を控えめにし、野菜類を多く摂るように!



血糖値が高めなら、全体のカロリーを抑え、また間食もひかえる!



中性脂肪値が高めなら、慢性的な食べ過ぎに注意!



LDLコレステロール値が高めなら、コレステロールの多い食品(鶏肉・魚卵・うなぎ等)や飽和脂肪酸の多い食品を食べ過ぎないように!