



食事は「主食+副菜+主菜+汁物など」の組み合わせで。

栄養のバランスがとれた食事にします。

栄養素は食べ物によって種類も量も異なりますので、食材の種類を多く摂るようにします。



野菜やきのこ、海藻類を上手に摂ります。

野菜は生より加熱するとかさが減り、たくさん食べることができます。

野菜を多く食べることにより、満腹感を感じることができます。

また、カロリーを抑えることができます。冷凍野菜を使用すると手軽にできます。



脂肪の多い食材は避けます。

肉ばかりでなく、魚をとることを心がけます。

肉は脂肪分の少ない赤身の部分（ヒレやモモ、ささみ）を選ぶとよいです。

目に見える脂や皮は取り除くようにします。

料理方法は、揚げ物や炒め物より「蒸し、煮物、茹でもの」料理を多くするとよいです。

材料は茹でてから炒めると少量の油で調理できます。

フッ素加工のフライパンを使用します。

油を引くフライパンの代わりに網焼きやトースターを使用します。



食塩を控えます。

れもん、ゆず、酢などの酸味を利用します。

みょうが、みつば、しょうが、貝割れ大根などの香りのある野菜を使用します。

香辛料の辛味や香りを利用します。（こしょうなど）

だしなどの旨みを生かします。

メニューごとに味の濃淡のメリハリをだします。



よく噛むメニューにしよう。

根菜類（ごぼう・れんこん・大根など）、ごま、生野菜、コーン、豆 など 使用します。

（あごが疲れるメニューにします。）



具たくさんのスープを取り入れても。

お野菜やお肉などが入ったスープはそれだけでも、すばらしいバランス食です。

満腹感もできます。



色合いや季節感を工夫します。

季節の野菜はビタミンもおいしさも豊富です。

おいしさに季節感を添えてより充実した食生活をこころがけましょう。