

“体に良い食事”のポイント

主食とおかずは わけましょう

丼や菓子パンなどの単品での食事は、満腹感が感じにくく、血糖値も急激に上昇します。定食や、野菜を追加したりして、**ゆっくり食事をしましょう。**

＜単品での食事の工夫例＞

丼 → 定食



ラーメン → タンメン、ちゃんぽん



菓子パン → サンドイッチ



血糖値の上がりにくい 食事を食べましょう

同じ糖質でも、食材によって血糖値の変化が違います。**血糖値の上昇が緩やかだと、満腹感も長く続きます。**

＜血糖値が上がりづらい食材＞

ご飯：玄米



麺類：そば、パスタ



野菜：きのこ、キャベツ、ナスなど

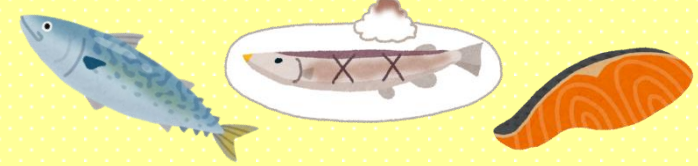


“良い脂”を食べましょう

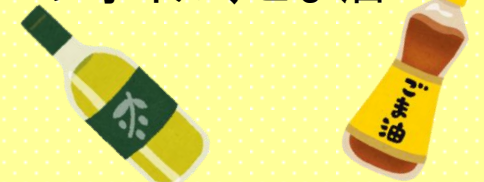
“良い脂”には悪玉コレステロールを減らす作用があります。普段から“良い脂”を食べて、健康になりましょう！

＜体に良い脂の食材＞

魚（サバ、イワシ、サケなど）



オリーブオイル、ごま油



大豆製品（豆腐や油揚げなど）



食事の基本は「バランス」です。
同じ食材ばかりにならないよう、
毎日の食事に気をつけてみましょう。

🌙 夜食🍱 のすすめ

- **夜**は代謝が抑制されるため、夜食のエネルギーは**脂肪として蓄えられる量が多くなります。**
- 夜食には、**温かいもの**や**消化のよいもの**がオススメです。

こんな夜食がオススメです!!

おでん
(大根・しらたき)



はるさめ
スープ



おかゆ



ヨーグルト



ナッツやチーズ、クッキー、
ポテトチップスなどは、
脂質や炭水化物が多いので、
夜に食べるのは
控えましょう。



🍌おやつ🍪のすすめ

- 「間食は太る」と思われがちですが、気をつければ、楽しく食べることができます。
- 噛みごたえがあるものや、満腹感をえられるものがオススメです。

<間食のポイント>

カロリー：100キロカロリー程度
時間：食事の1時間前は避ける

間食にオススメです!!

チーズ
おやつ用2~3個



ナッツ
小袋 1袋



グミ



ホットミルク



間食のポイントに気をつけながら、
食べ過ぎないように注意しましょう!

