

食事の注意点

6つの食品グループ

私たちが日常食べてる食品を、主となる栄養素によって6つの食品グループ(6つの表)に分けたものが「食品交換表」です。栄養バランスのとれた食事の献立をたてるのに大変役立ちます。

- 表1 穀物、いも、炭水化物の多い野菜と種実、豆(大豆を除く)
- 表2 くだもの
- 表3 魚介、肉、卵・チーズ、大豆とその製品
- 表4 牛乳と乳製品(チーズを除く)
- 表5 油脂、多脂性食品
- 表6 野菜(炭水化物の多い一部の野菜を除く)、海藻、きのこ、こんにゃく









嗜好食品(アルコール・菓子類など)について

アルコールはカロリーが高く、飲み過ぎると肥満を助長するなど、食事療法においてさまざまな悪影響を及ぼします。

またアルコールと相性のよいつまみは、コレステロールや塩分を多く含むものがたくさんあります。なるべく節酒を心がけ、飲酒の際は必ず医師の指示に従いましょう。

また、菓子類・清涼飲料水は糖分が多く含まれ、脂質が多く高カロリーのものが多いので、やはり節制が必要です。

◆アルコールのカロリー(目安)◆

					
ビール 350ml缶 140kcal	発泡酒 350ml缶 158kcal	焼酎 焼酎グラス1杯(44~55g) 80kcal	ウィスキー シングル(35g) 80kcal	日本酒 おちょよ約1杯(37cc) ワイングラス1杯(110g) 40kcal	ワイン(赤) ワイングラス1杯(110g) 80kcal

◆菓子類のカロリー(目安)◆

				
アイスクリーム (ラクトアイス) 小皿1皿(80g) 180kcal 0.2g	いちごのショートケーキ 中1個(80g) 275kcal 0.2g	チョコレート(ミルク) 大1枚(100g) 557kcal 0.2g	シュークリーム 大1個(100g) 245kcal 0.3g	ポテトチップス 1袋(100g) 554kcal 1.0g
				
大福もち 大1個(100g) 231kcal 0.1g	せんべい 大1枚(20g) 76kcal 0.2g	みたらしだんご 1串(80g) 158kcal 0.5g	練り羊羹 1切(50g) 148kcal 0g	カステラ 大1切(50g) 160kcal 0.1g

外食の上手なとり方

一般的に外食はカロリー、塩分、脂肪などが多いうえに、野菜不足になりがちです。どうしても外食に頼らざるえない場合は、メニューの選び方や食べ方などに工夫し不足した野菜は夕食などでその日のうちに補うようにしましょう。

メニューを選ぶコツ

1 カロリーの少ない素材を選ぶ

肉：もも肉（牛・豚・鶏）、ヒレ肉（牛・豚）、鶏ささ身、など
魚：あじ、かれい、さけ、たら、あまだい、まぐろ（赤身）、など

2 バランスのよい定食メニューを選ぶ

主食+主菜+副菜(+汁もの)がそろった定食メニューで、なるべく洋食より和食を選びましょう。
(ただし塩分のとり過ぎには注意が必要です)



3 油を使わない料理法のメニューを選ぶ

揚げ物など油を用いた料理や、砂糖や塩を多く使った味付けの濃い料理はどうしてもカロリーが高くなります。食べる量や頻度を減らしたり、ゆでる・蒸す・煮る・焼くなどの油を使わないメニューにしましょう。

4 具だくさんのメニューを選ぶ

丼ものやめん類などの単品料理を選ぶときは、具材が少しでも多いものを選びます。また野菜が不足していれば、サラダや一品料理などを追加するとよいでしょう。



1日の適正エネルギー量の1/3をこえるカロリーを摂取してはいけません。いつも腹七分を心がけ、量が多いと感じたらごはんやおかずを残すのも大切なことです。