



糖尿病、高血圧、脂質異常症などさまざまな生活習慣病を予防するためには、バランスの良い食事と適度な運動が重要です。今回の食と栄養だよりでは、つつい食べ過ぎてしまう「**食欲の秋**」の前に、生活習慣病を予防するための食事のバランスについて紹介します。

## バランスよく食べましょう！

### ① エネルギー(カロリー)のとりすぎに注意しましょう。

$$\text{1日の適正エネルギー(Kcal)} = \text{標準体重(Kg)} \times 25 \sim 30 \text{ (Kcal)}$$

↳  $\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$

※仕事や1日の活動量が

- ・歩行は1日に1時間程度
- ・仕事は軽作業やデスクワークが中心
- ・事務職
- ・主婦

の方の目安です。

### ② 主食 + 主菜 + 副菜を組み合わせた食事をしましょう。

魚、肉、卵、豆製品の中から、なるべく毎食違うものを1品選んで食べましょう。油を多く含む食品は、量に注意しましょう。



油は大さじ1で92kcalあるので、量に注意しましょう。マヨネーズやドレッシングも油の仲間です。



いも類は、適量に！

主食は適量に！  
炭水化物は血糖をや中性脂肪上げやすいので、適量にしましょう。  
(ただし抜くのは逆効果)

野菜・きのこ・海藻は、毎食食べましょう！食物繊維、ビタミン・ミネラルの補給のためにも、たっぷり食べましょう。(1日で350g以上)

### ③ 1日30品目を目標に、変化のある楽しい食事をしましょう。

栄養指導を受けてみませんか？

糖尿病、腎臓病、高血圧、心疾患、脂質異常症をお持ちの方へ

栄養管理室では、患者さん個々の生活背景や食生活の内容を踏まえて、実行可能な方法を患者さんと一緒に考え、提案しています。

主治医にぜひ一度お気軽にご相談くだ

### 超カンタン！天然だしの取り方

電子レンジで天然だしをとってみましょう！

- ①耐熱のボウルに、水400mlと昆布5cm、削り節ひとつかみを入れる。
- ②ラップをふんわりかけてレンジ(600W)で約3分加熱して濾す。
- ③カンタン天然だしの完成！



顆粒調味料の代わりに天然だしを使うと