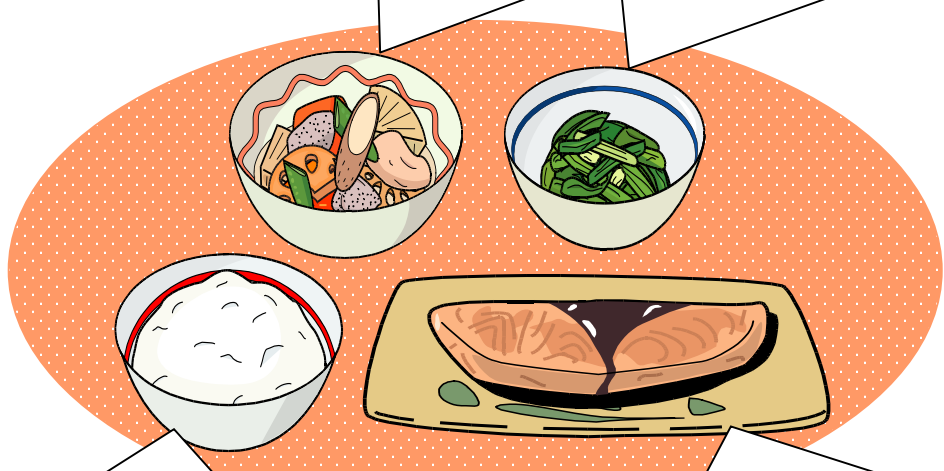


～毎食、主食・主菜・副菜を
そろえて、バランス良く～

毎食の

【副菜】 野菜・海藻・きのこなど
主に**ビタミン・ミネラル・食物繊維**を
多く含む



【主食】
ご飯・パン・麺類
主に**糖質**を多く含む

【主菜】
肉・魚・卵・豆腐など
主に**たんぱく質**と**脂質**を多く含む

*腎機能によりたんぱく質制限
が必要な場合があります。

1日の中での

乳製品や果物は間食に利用
するのもよいでしょう！



【果物】
主に**糖質**を多く含む



【乳製品】
主に**たんぱく質**と**脂質**を多く含む
1日に牛乳コップ1杯か
ヨーグルト1ヶが適量



【汁物・漬け物】
塩分が多いので1日にどちらか1品に！

【油脂類】

高**エネルギー**なので揚げ物は週1～2回程度に！
オイル・ドレッシング等の使用量に注意！



減塩の工夫

1. みそ汁、スープ類は具沢山にし、1日1杯以下にする
2. めん類のつゆは、飲まずに残す
3. 漬け物は小皿に1日1皿程度にし、醤油はかけない
4. 醤油などは、かけるよりつけるようにする
5. 塩分の多いものを理解し、量や頻度に注意する



うま味をひきだす調理のポイント

★酸味の利用

酢、レモン、ゆず、すだち、かぼすなど

★香辛料、香味野菜の利用

コショウ、カレー粉、辛子、わさび、唐辛子など

しそ、生姜、にんにく、ねぎ、みょうが、みつば、ごま、のりなど



★だし、うまみ味の利用

かつお節、昆布、煮干、きのこ類など

市販の顆粒だしは塩分があるので注意

★だし割じょうゆの利用

だし割り醤油(醤油2:だし汁1)や酢醤油の利用

★調理法を工夫する

適当な焼き目や油の風味を利用する

味付けは最後にして表面に味をつける

★新鮮な材料の利用

魚介類・野菜など素材の持ち味を生かす

★一品に重点をおいて調味

全体を薄味にするより、メインの一品に塩分を使うと

満足感が得られる

★適温で食べる

温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに

食べると満足感が増す