

栄養・食生活だより

テーマ：1人分の食事をバランスよく簡単に準備する方法！

札幌医科大学附属病院 臨床栄養管理委員会 栄養指導部会

バランスの良い食事とは？

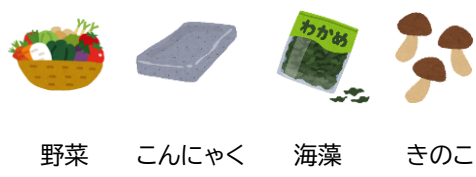
主食、主菜、副菜を組み合わせた食事は身体に必要な栄養素を幅広く摂取しやすくなります。バランスが取れた食事を習慣化することで、糖尿病や慢性腎臓病などの生活習慣病予防となり、健康寿命の延長に繋がると考えられます。
(※摂取すべき適正量は個人差があります)

☆下の図を参考に選んでみましょう！☆

各栄養素と機能

たんぱく質	筋肉や内臓、皮膚などを構成する
脂質	ホルモンや細胞膜などを構成する
糖質	生体の主なエネルギー源になる
食物繊維 (炭水化物)	腸内環境を整える
ビタミン	糖質と食物繊維を合わせた呼称
ミネラル	骨や歯などを構成する

副菜

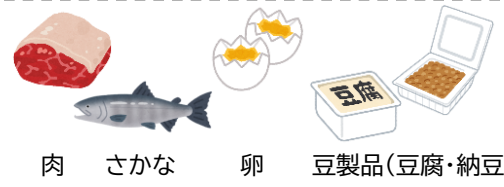


野菜 こんにゃく 海藻 きのこと

- 食物繊維
- ビタミン
- ミネラル

毎食1~2品

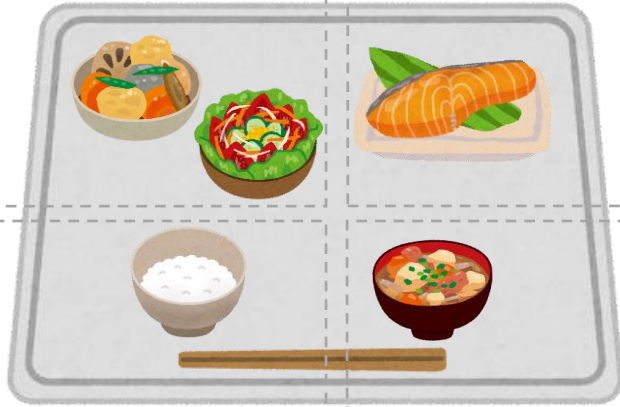
主菜



肉 さかな 卵 豆製品(豆腐・納豆)

- たんぱく質
- 脂質

毎食1品



毎食1品

汁物は1日1杯が目安
(塩分の摂りすぎ防止)

糖質



米 パン 麺類

主食

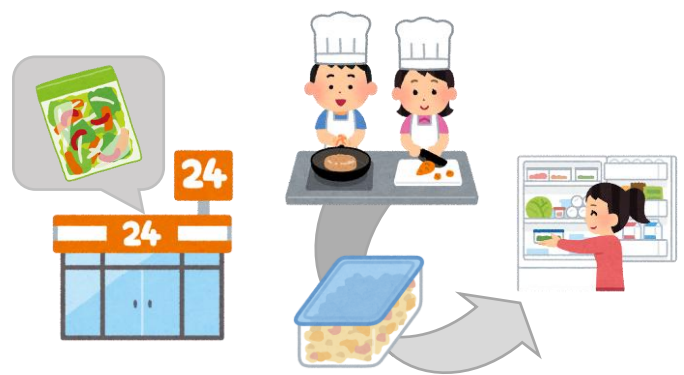
汁物の代わりに
果物や乳製品を摂取する
(1日の摂取量に気を付ける)

(不足する栄養を補う物)

その他

簡単に続けられる方法は？

- ・全て手作りではなく既製品(コンビニ食や惣菜、冷凍食品など)を上手に活用しましょう。
⇒脂質や塩分が多くなりやすいので注意！
- ・作り置きをすることで費用を抑えるだけでなく、栄養価の調整もしやすくなります。



コンビニ食で簡単バランスご飯（一例）

	ご 飯	パ ン	麵 類
主 食	 <p>おにぎりは小さい物を1個程度</p>	<p>主食と主菜を1品で摂取</p>  <p>具材はハムやツナ、卵など入ったサンドイッチがオススメ</p>	 <p>大盛タイプは避ける</p>
主 菜	 <p>主菜と副菜の食材を汁物として摂取！</p>	 <p>サンドイッチの具材では不足する野菜を追加</p>	 <p>サラダチキンなど低kcalで高たんぱくの商品を</p>
副 菜	<p>豚汁</p> <p>具たっぷりの汁物に！（塩分注意）</p>	 <p>サンドイッチの具材では不足する野菜を追加</p>	 <p>サラダチキンの味付けでカット野菜を美味しく摂取</p>
ポイント	<p>おにぎりは自炊したご飯にすると安価で塩分も控えめに☆</p> <p>不足する栄養がある場合はヨーグルトなど食後の1品を追加（管理栄養士と相談）</p>	<p>菓子パンは糖質の過剰摂取に繋がる可能性(大)</p> <p>スティック野菜はノンオイルドレッシング等を使用することで低エネルギーに☆</p>	<p>クリームパスタは脂質、ラーメン類は塩分の過剰摂取に繋がる可能性(大)</p> <p>主食や主菜の味付けで野菜を食べることで減塩効果もあり☆</p>

栄養指導のご案内

〈対象疾患〉

糖尿病、高血圧症、脂質異常症、腎臓病、肝臓病、膵臓病、痛風、高度肥満症、貧血、消化管術後、胃・腸疾患、小児食物アレルギー、がん、低栄養、嚥下機能低下など

※栄養食事指導料が生じますのでご了承ください。

「メタボ検診に引っかかった・・・」

「食事療法に取り組んでいたが、行き詰ってしまった・・・」

など食にまつわるお悩み、

管理栄養士に相談してみませんか？

入院中でも外来(対面または電話)でもお話できます！



ご希望の方は
医師や看護師まで
お申し出ください。

アンケートにご協力をお願いいたします

スマートフォンで
QRコードを読み取る

アンケートに答える
(所要時間約5分)

(送信) ボタンを押す

