

お食事マニュアル

脂質編

～美味しく食べて、エネルギーダウン～

食事のポイント



ここが
ポイント

バランスよく食べる

一日3回、規則正しく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえよう



食事のポイント



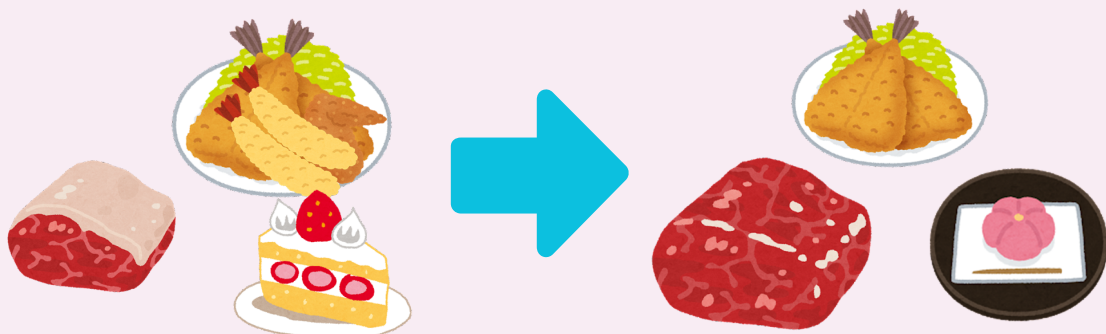
揚げるより、ゆでる、煮る

同じ食材なら揚げるより…、
ゆでる・煮る・蒸す方が低脂肪



油脂が多い食品は控えめに

揚げ物、炒め物は控えめ、
肉は脂肪の少ない部位を



ラードやバターなど動物性油は、飽和脂肪酸が多いので控えましょう。
脂身の多い肉、ケーキなどの洋菓子も、食べ過ぎないように。

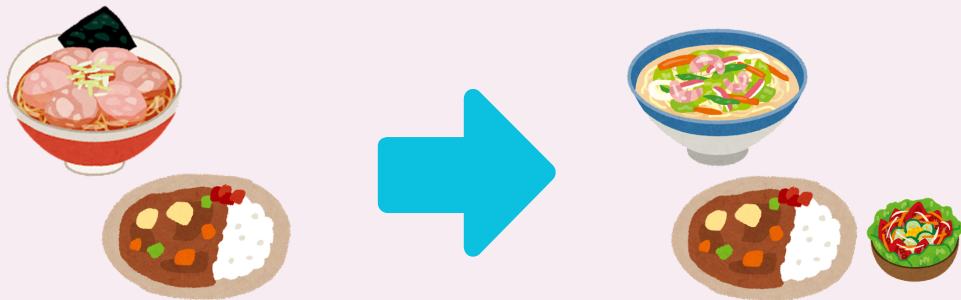
食事のポイント



ここが
ポイント

「単品料理だけ」の食事に注意

パスタ、丼もの、麺類などは、
具を増したり、副菜を1品プラス



ごはん、パン、麺など炭水化物の食べ過ぎると、余分なエネルギーは中性脂肪として肝臓に蓄えられます。
具の多いものを選んだり、サイドメニューとしてサラダなどを添えましょう。