

【栄養指導表】

食生活を見直すため下記の事項に注意してください。

注意：タンパク質の適正量は治療されている医師または管理栄養士の指示に従ってください。

塩分を控えよう！

だしを効かせる



麺類のスープを残す



減塩調味料を使う



スパイスでメリハリを



醤油はかへずにつける



薄味に慣れる



味噌汁は具沢山



食膳に調味料を置かない



タンパク質を摂り過ぎないようにしましょう！



卵



肉



豆・大豆製品



魚



乳製品

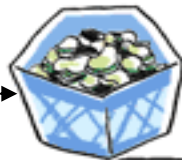
理想の食事の形態

揚げ物でカロリーを
あげましょう！

一人ずつ盛り付けましょう

副菜

野菜などを
中心とした料理



副菜

海藻、小魚、きのこ、豆類を
中心とした料理



主菜

肉、魚、卵、大豆製品など
副食のメインとなる料理
加工品は控える



主食

ごはん、パン、めん類
などの穀類食品



汁物は摂りすぎない
麺類の汁は飲まない

