

食事の目安



主食、主菜、副菜とバランスよく準備する

からのコレステロールの摂取を抑えましょう。Lサイズの卵は2~3日に1個程度にします。

**肉は1日に50~60gを週に3、4回、魚はいろいろな種類を毎日50~60gとります。** レバー、干物、魚卵はコレステロールが高いのでひかえめに。

副菜は野菜や海藻、キノコ類を主材料として毎食2品つけます。1回の食事は具たくさんのみそ汁1杯、青菜のおひたしが小鉢1皿、サラダはやや大きめのサラダボウルで1人分で70gが目安です。

野菜類は1日に350gとります。野菜を350g食べた場合の食物繊維は11g前後なので、海藻やキノコ類を積極的に取りいれましょう。そのうち、色が濃い緑黄色野菜は1日120g以上とることをめざしましょう。

# 脂質、炭水化物、タンパク質、 ビタミン、食物繊維の目安

卵以外の食品由来のコレステロール摂取はひかえる

それぞれの栄養素には、摂取量の目安があり、体に必要とされる分量をバランスよく摂取するためには、食べものを少量ずつ、幅広くとることが大切です。その理想形が、日本食の一汁三菜です。栄養素の量の目安は、117ページの図表の通りです。

1回の食事は主食の場合、ごはんは150g程度、茶わんに1杯が適量です。8枚切りの食パンは2枚、6枚切りは1.5枚などパン類は90g程度、乾麺なら70gが目安です。

主菜は肉、魚、大豆などを材料にしたメインのおかずです。タンパク質と脂質は、卵や肉より、大豆や魚の割合を多くしましょう。卵は1日にSかMサイズ(50g)1個が目安です。Lサイズの卵1個はコレステロールが260mgと高めですが、卵は鉄分やビタミンAなどが豊富。医師からひかえるよう指示がなければ、SかMサイズ1個を毎日食べて、ほかの食品