

健康的な食生活のためにあなたが出来ること 10 のステップ

1. 一日三食、規則的に食事をしましょう。食事を抜くと次の食事の時に食べ過ぎたり、理想的でない食事を選んだりしてしまいます。

2. 色々な種類の食べものを摂取し栄養素をまんべんなく摂り、健康を保ちましょう。毎回の食事で3つかそれ以上のフードピラミッドの食品群の食材を取るように心がけましょう。



3. 精製された食品や

(オートミール、全粒小麦、ライ麦、玄米、そば粉、クスクス) を選びましょう。全粒粉や全粒粉の製品 (パン、シリアル、パスタなど) は繊維、ビタミン、ミネラルや植生化学物質などの精製食品では少ない栄養素が豊富に含まれています。



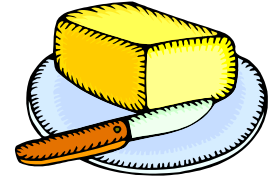
4. 色々な色や種類の果物や野菜を沢山取りましょう。



5. 蛋白源としては赤身の肉、魚、皮なしの鶏肉、豆腐、豆類、レンティル豆などを選ぶといいでしょう。たんぱく質は一回の食事に 80-110 グラムにコントロールしましょう。油をあまり使わない方法 (蒸す、茹でる、焼く、炒める、レンジ調理など) で調理しましょう。



6. 添加脂肪（バター、マーガリン、オイル、グレービー、マヨネーズ、クリーム、ラード、ショートニングなど）の使用や揚げ物は避けるようにしましょう。



7. 乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズなど）は脂肪分の少ないものを選びましょう。乳製品は、たんぱく質やカルシウムの宝庫です。牛乳に含まれている脂肪は殆どが飽和脂肪なので、低脂肪牛乳を選びましょう。

8. 塩分（ナトリウム）を控えましょう。塩分の高い食べものを摂りすぎると血圧が上がり、心臓や腎臓の健康を損なうこともあります。食事にかける塩分や塩分の多い調味料（醤油、オイスターソース、フィッシュソース、黒豆鼓）を控えましょう。栄養表示を読みましょう。缶スープ、インスタントヌードルやスナック類の加工食品は、塩分が沢山含まれています。



9. 体内の水分を十分に保つために一日に6-8杯の水を飲みましょう。

10. 健康的な食事と適度な運動で理想体重を維持しましょう。

栄養士にご相談をご希望の方は、カノッサ病院の栄養士にお電話ください。電話；
2522 2181.

