

高たんぱく&高エネルギーグループ



高たんぱく&炭水化物多めグループ



メリット

糖質をしっかり摂れる / 十分なたんぱく質補給ができる / 十分なエネルギー補給ができる

デメリット

エネルギー量オーバーの可能性 / 野菜不足 / リン過剰 (たんぱく質食品が中心のため)



① 適量の範囲で食べる

揚げ物は、手のひらにのる分量 (60~80g) を目安にすると適量になる

② ビタミン+食物繊維を補給

低エネルギーの野菜おかずを追加 (本書 p.99~108)

③ 減塩

つけ合わせの煮物、漬物は、食べずに残す / 添えのソース、しょうゆは使わないかごく少量に

メリット

糖質をしっかり摂れる / 質のよい脂質、たんぱく質補給ができる (具が魚介類の場合)

デメリット

食塩過剰 (寿司飯、つけじょうゆの食塩) / 野菜不足 / リン過剰 (いろいろな魚を摂るため)



① 減塩

寿司飯を半分残す (お店で食べる場合には半量でにぎってもらう) / みそ汁やお吸い物はつけない / パック入りしょうゆは使わないか、ごく少量にする / しょうがの甘酢漬は食べずに残す

② 適量の範囲で食べる

にぎり寿司 6~8貫 / 細巻きは 3~4本 / いなり寿司は 5個程度

③ ビタミン+食物繊維を補給

高エネルギーの野菜おかずを追加 (ゆで野菜のマヨネーズ和え / かき揚げなど)