

「栄養バランスのよい食事を心がけて」

品数が少ないと、どうしても偏った栄養素を取っていることになり、栄養バランスの悪い食事になります。

おすすめするバランスのよい例

ごはん



豚の生姜焼き



ほうれん草のお浸し

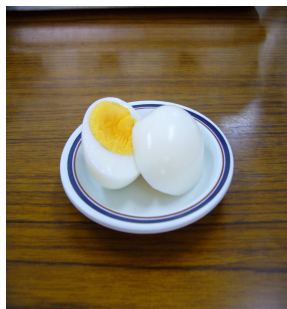


味噌汁（具たくさん）



主食(ごはん・パン・麺) + 主菜(肉・魚・卵・豆腐) + 副食(野菜・海藻・豆類・果物)を 1~2品とりましょう。

①こんな方は



パンとコーヒーだけの朝食の方は

ゆで卵

と 野菜サラダを追加

②こんな方は



うどんだけの昼食の方は

冷奴

と 胡瓜の酢の物を追加

この様に少しの改善、工夫で生活習慣病の予防に役立てることが出来ます。

栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

お食事についてお聞きになりたいことがありましたら、お気軽にご相談下さい。

医療法人永寿会 福島病院 栄養科