

**注意** 主治医から指示が出ている場合は、主治医の指示に従ってください。

## 朝食の摂り方ポイント

ステップ 1 「炭水化物(単品)」+「たんぱく質(単品)」の組み合わせ



ステップ 2 +もう1品



**ポイント**

- ・「炭水化物」+「たんぱく質」までは揃える。
- ・副菜として野菜料理をつけると、なおベスト!
- ・朝が忙しく準備が難しい場合は、あらかじめ炭水化物とたんぱく質がセットになっている物(鮭おにぎりやフルーツヨーグルト等)を事前に準備しておくといよい。

## 昼食の摂り方ポイント(コンビニ編)

普段の摂り方

×



からあげ弁当

炭水化物とたんぱく質のみしか摂れず、バランスが悪い



良い摂り方

◎



幕ノ内弁当

OR



単品の組み合わせ

**ポイント**

- ・主食(ご飯などの炭水化物)と主菜(肉、魚、卵、大豆製品等のたんぱく質)、副菜(ビタミン等が豊富な野菜)を揃える。
- ・揚げ物は、この時間帯で!
- ・市販品にはカロリー等の表示があるものが多いので、栄養成分表示を目安として積極的に活用を!!

## 夕食の摂り方ポイント

普段の摂り方

×



ラーメン定食

炭水化物の重ね食い、および血糖が上がりやすい時間帯での摂取により、血糖値スパイク(食後の血糖値の急上昇)が起こりやすくなる。



良い摂り方

◎



**ポイント**

- ・主食(ご飯などの炭水化物)と主菜(肉、魚、卵、大豆製品等のたんぱく質)、副菜(ビタミン等が豊富な野菜)を揃える。

夕食が20時を過ぎる場合

- 18時頃に一旦おにぎりやカロリーバー等を摂る



+

- 帰宅後に残りの主菜と副菜を摂る



||

**合算が1食分!**