

- 「**主食**」は炭水化物を多く含む食品「御飯、パン、麺（うどん、そば、パスタ）など」で、1人前を目安に毎食食べましょう。
- 「**主菜**」はたんぱく質を多く含む食品「肉や魚、卵、大豆製品など」メインとなる料理で、肉や魚なら手のひらサイズの大きさを目安に、毎食1品食べましょう。
- 「**副菜**」はビタミン・ミネラルを多く含む食品「野菜や海藻類、きのこ類など」で、毎食小鉢2品を目安に食べましょう。
- その他、果物や乳製品は1日1品を目安とし、油はドレッシングや炒め物などに使用して摂り過ぎを防止します。
- 汁物は、主菜や副菜で足りない栄養素を補いますが、塩分が高いため（食塩含有量約1.5g/杯）、1日1杯を目安にしましょう。

以上のような「主食、主菜、副菜」を揃えた食事を「朝・昼・夕」規則正しくとることが、基本となります。

《 外食・中食のアドバイス 》

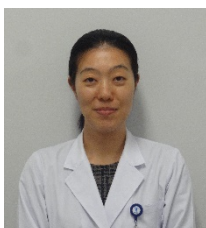
外食は、主食量が多くないか（大盛りやおかわり自由など）、料理に偏りがいないか（ラーメン、炒飯などの組合せ）、揚げ物の盛り合せで油がたくさん使われていないか、野菜が少くないかなどを考慮して選びましょう。

- ・料理のバランスを考え、単品メニューではなく、定食を選びましょう。
- ・お惣菜は、野菜や海藻、きのこ料理も選ぶようにしましょう。
- ・汁物や麺類のスープ、漬物は、食塩含有量が多いため残すよう心がけましょう。
- ・ソースや醤油、マヨネーズなどの調味料はかけ過ぎないように心がけましょう。

お食事は
密を避けて

《著者紹介》

後藤 陽子（ごとう ようこ）



東海大学医学部付属病院 栄養科
肝臓病教室担当

