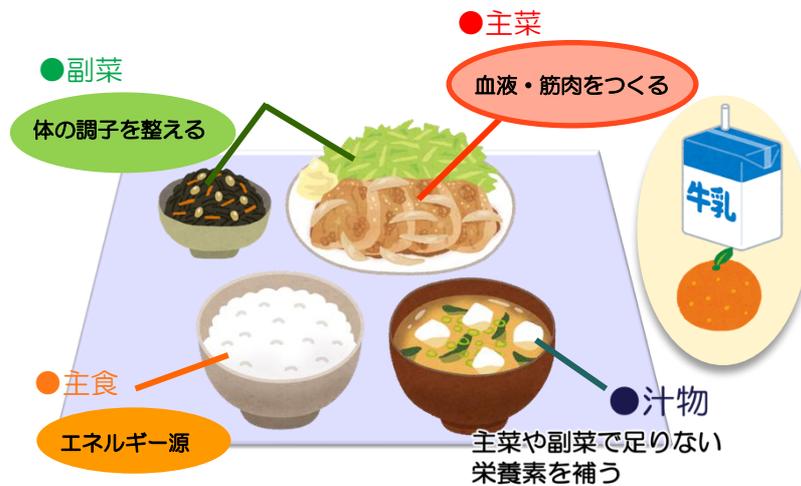


バランスの良い食事について



- **主食**は炭水化物を含み、御飯やパン、麺などでエネルギー源となるため、1人前を目安に毎食食べましょう。
- **主菜**はたんぱく質を含み、肉や魚、卵、大豆製品などです。筋肉のもとであり、血管や臓器を丈夫に保つためにも必要な栄養素です。手のひらサイズを目安に毎食1品食べましょう。
- **副菜**はビタミン、ミネラルを含み、野菜や海藻類、きのこ類などです。体の調子を整える働きがあり、毎食2品を目安に食べましょう。
- **汁物**は、入れる具材により主菜や副菜で足りない栄養素を補うことができます。塩分量が多いため、1日1杯までを目安にしましょう。
- デザートで乳製品や果物などを付けると、カルシウムなどのミネラルやビタミンを摂取することができます。

<外食の際の食事療法のポイント>

外食の際は、ラーメンやチャーハン、パンなど炭水化物が主の単品の料理は避けましょう。また、スナック菓子や洋菓子、和菓子などは、エネルギー、糖質、脂質が多いため、間食としての摂取は控えましょう。

《著者紹介》



森下 裕也（もりした ゆうや）
東海大学医学部付属病院 栄養科
肝臓病教室担当