



～一汁三菜のすすめ～

2013年にユネスコ無形文化遺産登録された「和食」。

評価された理由のひとつは、一汁三菜を基本とした「栄養バランスに優れ、健康的な食生活」であることでした。

一汁三菜とは、**ご飯に汁もの、おかず3種（主菜1品、副菜2品）**で構成された献立です。

◎一汁三菜のメリット

- ・たくさんの食材を使うので**栄養のバランスが良い**です。
- ・1人分ずつ盛りつけることで食べる量がわかりやすく、**食べすぎを防ぐ**ことができます。
- ・多くの栄養素が胃に入って混ざり合うことで、消化や吸収がよくなったり、余分な脂肪や糖分、塩分を排出したりといった効果も期待できます。



◎一汁三菜を実践していくうえでのポイント

主食... 米、麺(うどん、そば、パスタなど)、パンなど炭水化物の多い食品を選びます。

主菜... 魚、肉、卵、大豆製品などタンパク質の多い食品を選びます。

副菜... 主に野菜、きのこ、海藻類を選びます。

汁物... 野菜を取り入れましょう。塩分の摂りすぎに注意するため汁物は**1日1～2回**にしましょう。

※漬物は塩分が高いため食べすぎに注意しましょう。

※その他に果物や乳製品を取り入れることで**1日**に必要な栄養素が整いやすくなります。

◎食べる順番や調理法も大切です

- ・おかずを食べたらご飯を食べ、次のおかずに進む「**三角食べ**」は早食いや偏食防止につながります。また野菜は食物繊維が多いため満腹感が得られます。**先に野菜の多い副菜から食事を始める**ことで食べ過ぎ防止につながります。
- ・調理法が重複すると、油や塩分の摂りすぎになってしまうこともあります。できれば**3皿違う調理法にする**と良いでしょう。



栄養指導のご案内

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。

糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など様々な疾患に対し、管理栄養士が患者様の日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。お気軽にご相談ください。



栄養指導のご利用について

栄養指導は管理栄養士が担当し、時間は30分程度となっております。

生活習慣病（糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など）の方や医師が栄養（食事）指導を必要とする方を対象に行っております。

～☆ 栄養指導をご希望の方は

医師にご相談ください

