

## 図1 食事のポイント

### 食事のポイント

- 1 **主食、主菜、副菜**があるように。
- 2 **薄味**に慣れる。  
薄味にすると**塩分**が控えられ、同時に**砂糖**も減らすことができる。
- 3 **低エネルギー**の食品を上手に使う。  
**海藻類、きのこ類、こんにゃく**等はカロリーを考えずに食べることができる。  
いも類、かぼちゃ以外の野菜もエネルギーが低い食品。
- 4 **油**は控えめに。  
揚げ物は、なるべく控える。炒める程度の油は、使ってもOK。  
マヨネーズやドレッシング、ピーナッツ、アーモンドなども要注意。
- 5 **食物繊維**を多く摂る。
- 6 食事量は、朝、昼、夕同じくらいに。
- 7 よく噛んで食べる。