

## ——— 簡単な食事指導 ———

「手のひら栄養指導」とは、食品交換表を土台とし、手のひらを必要な食品の目安量を示す道具として利用することで、栄養バランスのとれた食事を作るために必要な食品の構成を覚えやすく、取り組みやすくしたものです。

### 主に糖質(炭水化物)を含む食品

●ごはん、もち、パン、麺類、はるさめ、小麦粉、片栗粉、ふ、パン粉、かぼちゃ、いも類、れんこん、とうもろこし、ぎんなん、くり、豆(大豆を除く)グリーンピース、そら豆、あずき。

◎ごはん、パン、麺のどれか1種を毎食、主食とし摂取します。量は、両手に収まる大きさの茶碗を基本とし、先ほど紹介した食品すべてを手のひらお茶碗のすり切り一杯までについだ量が1回に食べて良い量となります。パンの場合は-食パン5枚切り1枚のみ。麺の場合-1玉までを1食に食べて良い量となります。

◎果物は、昔に比べて糖度が高くなっています。減量中はなるべく食べないように努めて下さい。どうしても食べたい場合は、自分の握り拳(片手分)の大きさ以内に収まるよう15時までには食べて下さい。

◎糖質は、調味料にも含まれています。例えば、煮付けに調味料は何を使用しますか?基本的に、醤油・砂糖・みりん・酒を使用されると思います。すべてに糖質が含まれています。煮付けは、頻繁に作らないように意識してください。



### 主にたんぱく質を含む食品「おかずの主役」

●魚、貝、その他の魚介類(えび、たこ、うに等)、魚介の干物、水産練製品、佃煮、牛肉、豚肉、鶏肉、その他の肉類(ひつじ、レバー、タン等)、加工品(ハム、ウィンナー等)、卵、チーズ、大豆とその製品(豆腐、枝豆、納豆、きなこ、凍り豆腐、ゆば等)

◎両手に1日に必要な主菜をのせ、これらを1日でとるようにします。卵の場合は、病態によっては摂取回数の注意が必要となります。魚は、手相を見るところの厚さと大きさが1回量の目安となり、脂ののった魚では少々小さめになります。肉は、指の5本分の大きさで、脂の部分は除いて考えます。豆腐は、片方の手のひらにのせて落ちない程度の大きさとして、およそ

1/3丁となり、交換表で示す木綿豆腐1単位(100g)とほぼ同量となります。卵では、指をそろえて、その上に乗る個数で1個となります。手を見ると、手のひらと指先では、手のひらの方が面積が広く、そこに魚や大豆製品が当たっていることがおわかりかと思います。

◎どうしても量が少なく空腹感が続く場合においては、大豆及び大豆製品のみ「もう一つ手のひら」を足した分量を食べて結構です。



◎牛乳と乳製品(牛乳、ヨーグルト)朝か昼のどちらかに1つが基本です。遅くても15時までには摂取します。摂取量は、牛乳(低脂肪でなくても可)、ヨーグルト(甘みがあって良い)は140mlとなります。

◎乳製品が苦手な方は、小魚だと塩分が気になりますので「わかめ」「こんぶ」で代用を。

#### 主に脂肪を含む食品

●油脂(植物油、マヨネーズ、バター、マーガリン等)、多脂性食品(アボカド、クリームチーズ、生クリーム、鳥皮、豚バラ肉、ベーコン、あんこう肝、サラミ、アーモンド、ごま、ピーナッツ、ポテトチップス等)

◎脂質を1日に50gとる場合「調理や食べる時に使う油脂」は、15gほどが適量の目安です。これは例えば、朝食のトースト用バター(薄くぬって1枚に5g)と、昼食や夕食での油料理1食分(天ぷらやフライなど1人前に使用する油10g)を合計した量です。いつもこれより多いという人はとり過ぎの可能性がありますが、減量の為、徹底的に控えて下さい。次に、食品中の「素材に含まれる油脂」をとり過ぎないようにするには、肉の脂身の多い部分や、高脂肪の乳製品をひかえるなどの配慮をしましょう。特にゴマは健康に良いと考え、過剰に摂取される方が多くおられますが、基本的には高カロリー食品となります。

#### 主にビタミン・ミネラルを含む食品

●野菜、海藻、きのこ、こんにゃく

◎副菜の野菜は、1日に緑黄色野菜100g以上、淡色野菜200g以上、合計300g以上になることが望ましいとされています。両手をあわせた時に生の状態でのるのが、およそ100gですので、それが3つで300gとなり、毎食両手1杯分の野菜が必要となります。海藻、きのこ、こんにゃく類は、両手分に換算せず、調味料に配慮しながら積極的にとるように勧めます。

◎野菜-加熱するとカサが減ってたくさん食べられます。汁物に入れて具たくさんにすると、手軽に食物繊維がとれます。

#### 約束

◎果物・間食(し好品)は体重測定を毎日実施し、変動を記載して意識するのであれば食べて結構です。

◎アルコール類は、週5日まで。ビールならばカロリー制限された商品に限り350ml缶を1本まで。その他の酒類は1合までが原則です。

◎食卓に毎食、糖質(炭水化物)、たんぱく質、野菜がバランスよく並ぶように。欠食は厳禁です

◎調理に迷ったら-イメージは、定食屋さんのメニューです。とんかつ定食、焼き魚定食など注文すると何が出てくるか想像してみてください。

●外食の際は、好きな物を好きなだけ食べて結構です。(デザートも含めて)日頃のストレスを解消して下さい。自宅では制限。メリハリをつけて一生継続される工夫を。

