食べ物の約束事

糖質の取り方

●摂取量を減らす（余った糖質は体脂肪に変わる）
●血糖値を安定させる（血糖曲線をなめらかにする）

- □ 砂糖の摂取量を減らす
- □ 主食の量を減らす
- □ 主食をパン（麺）から⇒ご飯に変える
- □ サラダを食べてから主食を食べる
- □ 間食を小さなおにぎりに変える
- □ アルコールを蒸留酒（焼酎、ウィスキーなど）、ワイン（赤、白）に変える
- □ 白米→茶色いお米に変える（玄米など）

鉄分の取り方

●摂取量を増やし、
貯蔵鉄（フェリチン）を増やす

- □ 魚、貝、海藻を食べる
- □ たまにレバーを食べる
  ※プリン体が多いため食べ過ぎると尿酸値が上がる
  ※尿酸値のレベルに応じて食べる量が変わる

タンパク質の取り方

●摂取量増やす（筋肉の元）
※体重 × 1 g
※プロテイン（タンパク質）はアミノ酸の集合体

- □ 魚、大豆製品を食べる
- □ 肉を食べる（脂身の少ない肉 or 脂身を落とす料理法）

油の取り方

●トランス脂肪酸は取らない
※マーガリン、ショートニング、植物性加工油脂
●オメガ６を減らし、オメガ３を増やす
※オメガ６とオメガ３のバランスは４：１

- □ 洋菓子、チョコ、スナック菓子、インスタント食品 ×
- □ 加熱調理にオリーブオイルを使う（サラダ油 ×）
- □ えごま（シソ）油、あまに油をサラダにかける
- □ 青魚を食べる