

☆オレンジ通信☆

《 毎日の食事の摂り方 》

1. 何を食べればいいのか？

できるだけ色々な種類の食品を、少しずつ食べましょう

「パンだけ！」「ごはんだけ！」という食べ方より、「パンとヨーグルト

とサラダ」のような食べ方が良いです



2. どのように食べればいいのか？

ゆっくりよく噛んで誰かと一緒に食べることで、満腹感も得られ

脳への良い刺激もあります

3. 食物で気をつけることは何？

塩：なるべく食品そのものの味を生かして、塩分を抑えた味付け

心がけましょう

脂肪：出来るだけ油こいものを控えましょう

水分：摂りすぎに気をつけましょう 適量は主治医にご相談ください

3. いつ食べればいいのか？

毎日、だいたい決まった時間に食べましょう



でも、あまり時間にこだわらず、朝・昼・夕三食をどれ

も抜かないで食べることを心がけましょう

4. どれくらいの量を食べればいいのか？

ゆっくり よく噛んで食べて、もう少し何か食べたいなあと感じる

ところまで食べましょう