

様 お食事のポイント

★ 高血圧・体重コントロール



かみや外科クリニック

お食事記録のお疲れ様でした！いただいたご記録より、ポイントをまとめました。ひとつずつ、できることから大丈夫です。引き続き、健康づくりを応援しています(^^*)

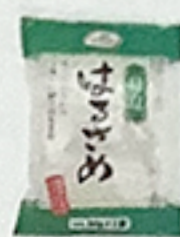
ポイント①★	夕食に、少量でも炭水化物（主食）をとる
ポイント②	1日4000歩を目指し、積極的に歩く （家事の時間を増やすことも◎）
ポイント③	漬物やごはんのお供は、1日に1回にする

ごはんの仲間（糖質を多く含む食材）

□いも類・かぼちゃ
（じゃがいも・サツマイモ・里芋）



□春雨



□餃子・焼売などの皮



□大豆以外の豆
（ひよこ豆・小豆・空豆・
グリーンピース・エンドウ豆など）



※要注意※



菓子パンは、パン＝主食ではなく、
スイーツ＝お菓子の仲間です

食欲がないときに、焼き芋にしたり、スープの具材に使用することもおすすめです！

食欲のない時の味噌汁アレンジ

①いつもの味噌汁の食具材に、じゃがいもまたは春雨を追加する

上の資料から、豆やワンタンの皮などお好きなものでOKです。

②水の量をいつもの半量で味噌汁をつくり、半量は、無調整豆乳を加える

★炭水化物・タンパク質も一緒にとれる味噌汁です

平日（昼勤・夜勤）・休日 2月7日			指示エネルギー / 200 Kcal
献立名	食品名	分量	備考
朝	ハロシ	1枚	時間：7時 30分頃
バナナのムース	キャベツ(ゆがいて)	1枚	場所：自宅
手作りずしかな？	目玉焼	1個	その他：
			注意したこと
お腹の満足度はいかほどでしたか？			
お昼は、1番しっかり食事をして、5時にいい時間です*			
昼	うどんは〜1玉とって、いっても木又天ですよ！		時間：12時 10分頃
冷株うじし	半分、々胃もたれしてしまう場合は、この量でOKです！		場所：自宅
	ネギみじん切。		その他：
	白菜みじん切。		
	豚バラ1枚		たくさん健康づくりのばんざって
	豚バラは、LDLコレステロールを上げやすい。		注意したこと いらっしゃいますね*
	飽和脂肪酸が多いので、		うじし半分という所。
	赤身の多い豚小間やロース、皮をとった		鶏肉がおすすめです。
夜 2月7日			時間：17時 30分頃
サトイモの煮物	豚バラ、ちくわ	ちくわ2本	場所：自宅
ごはん(少々)	煮り物も塩分が多いので、別のものを使うのが良いです。		周知と減らすその他：(キッチンペーパーと煮物にかぶせて。)
※	トマト半分 塩少々		お出汁に使われるなら、煮物のイェイに、花かつおと
	塩は、血圧を上げるので、		のせる→最後キッチンペーパーごとにかつおとを取りに"す。
	素材の味に"けて食べられるの。		りお出しが立って旨味までも美味しくいただけます*
			注意したこと
※、食物せんいを増やすために、煮物にこんにゃくを加えてもいいか？です。？ね			
よく食べられる×カブやもすなどの常備品も便利です。			
間食・夜食			時間： 時 分頃
			場所：自宅
食事記録 お疲れ様でした！			
日々たくさんのお仕事をしながら毎日のお食事とされていらっしゃる、素晴らしいですね。			
とても素晴らしいです。※ポイントを追記させて頂きまして、今後			
の健康づくりに活かして頂けること嬉しいです！！			注意したこと
またご来院の際は、お食事の様子やお困りごとがあれば教えて下さい。			

平日 (昼勤・夜勤)・休日 付居のタレは		指示エネルギー / 200 Kcal	
献立名	食品名 等々	備考	備考
朝 7:10 ~ 7:30分	納豆	*塩分が多いもの	時間: 7時 30分頃
納豆ごはん	*ごぼう(さけ) / 2切	1日1切位がよいです	場所: (自宅)
コーンスープ*	*ごぼう 2切れ		その他:
	トマト(半分)	*この日は塩分が多いものがアスからにです。	
	*さけ 少々	煮しめや漬け物、ごはんのお供は、	
		1日に1回の利用が理想です。	
		お里手系を合わせて食べたこととして、	
		身体の外に塩分としっかり代謝しましょう*!!	
主食は、塩分を含まない「ごはん」がおすすです			
昼 12:10 ~ 12:30分	シヤコの酢物	おやつ	時間: 12時 30分頃
ハロシ	ハロシ	牛乳とバナナ	場所: (自宅)
さといも	ラッキョウ	のんす	その他: 30分 歩く
キャベツと	*さけ 少々	3216分	3500位
コーンのコーンカレー			あにに「より」ますので、
コーン 1杯	たくさん粒数、月志されていて、		目指せ 4,000歩 *
	とてもすばらしいです!!		注意したこと: キャベツと
	里手は、塩分と身体の外に排出してくれ		レシで、今ある骨や筋肉と
	るので、血圧にとっても嬉しい食材です		守るための最低ライン
夜 18:10 ~ 18:30分	コーンカレー		時間: 5時 30分頃
豚汁	コーンカレー		場所: (自宅)
ほうれん草のなめ	ほうれん草とえのきのポーン酢和え		はいか、おき他うか?
さといもの煮物			
*シヤコの酢物			
ラッキョウ*	*ごぼう(さけ)	こちらも頻度と量に注意!!	注意したこと
漬け物の登場がアスからにです!			
1日1回までに、食べる分だけお皿に盛りましょう			
間食・夜食			時間: 時 分頃
			場所: 自宅
			注意したこと

平日（通勤・夜勤）・休日

様

指示エネルギー / 200

Kcal

2/11 献立名

食品名

分量

備考

朝 納豆 ごはち

納豆

時間：7 時 30 分頃

豚 いる。

野菜

場所：自宅

白米、フナコ、ネギ

その他：

ヨーグルト トマト

きのこ、ネギ、ネギ

*タケノコ 2切。

玉ネギ

たくさん種類の野菜がたっぷり入っている

注意したこと

とても良いですね！

野菜を多く取る。

南太のバランスも大変素晴らしいです

昼 ごはち

豚 いる。

間食

時間：14 時 00 分頃

さけ、2カニ、ワサビ

ひたひた、少々

場所：自宅

*タケノコ

行事食を取り入れるのは

その他：

みかん

季節を感じたり、楽しいの1つになりますね

注意したこと

夜 豚 いる

いつご / 佃

時間：18 時 30 分頃

リンゴ 粉

場所：自宅

夕食と合わせて

食べられるものを食べているに気がすることです

その他：

骨や筋肉を守るために、毎食炭水化物（主食、糖質）が

必要なので、リンゴも良いのでごはん、パン、麺などに食べ

られると、更に良いです。

注意したこと

例えば、この日の場合、豚汁にじゃが芋や里芋をこ

入れて食べるのも good です *

間食・夜食

時間： 時 分頃

場所：自宅

注意したこと