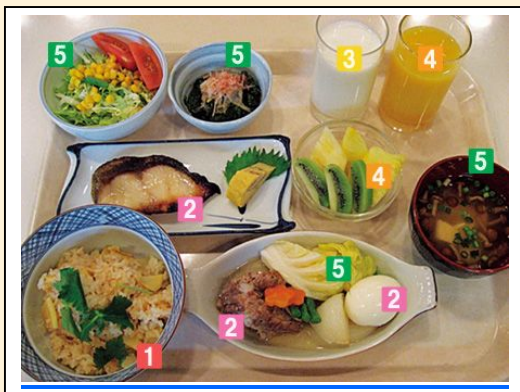


栄養フルコース型を実践しよう！！

☆ まずは、何がどこに分類されるかを頭に入れておきましょう！！

主食	ご飯 パン めん類 いも類	炭水化物	エネルギー
主菜	主なおかず（肉、魚、卵、豆類）	タンパク質・脂質・鉄	パワー、体作り
乳製品	牛乳 ヨーグルトなど	タンパク質・カルシウム	体作り、コンディション
果物	果物 果汁 100%ジュース	ビタミンC・炭水化物 食物繊維	コンディション
副菜 汁物	野菜を使ったおかず（温野菜・おひたし・サラダ ・味噌汁など）	ビタミン・ミネラル・ 食物繊維	コンディション



下の写真は栄養フルコースの理想的なメニューです。ややカロリーが多いので、少量を減らしても良いでしょう。

1. 主食をしっかり取る…ごはん、パン、めん類、いも類など。
2. 主菜・おかずも十分にとる…肉・魚・卵または豆腐などの豆類。
3. 野菜料理を多くにとる…特にほうれん草やにんじんなどの緑黄色野菜。
4. 野菜や海藻、きのこの入った具の多い汁物で足りない野菜などを補う。
5. 牛乳は毎日飲む…牛乳が飲めない人はヨーグルト・チーズなどで。
6. 果物を添える…オレンジやグレープフルーツ、ない場合は 100%ジュースを。

スポラックスいせはら治療院
 電話 0463-95-6555
 WEB www.spolax.com

