

～こんな食事で生命をまもっていこう～

- 1、 主食はごはんをしっかりと（玄米，胚芽米，分搗米，雑穀等）
- 2、 バランスよくとる（身体にあった“バランス”は植物性食品が85%）
- 3、 だし、調味料は本物で、おいしさアップ
 - ①天然のだしで、素材の味を生かす
 - ②天然醸造の熟成した調味料を少量、塩・砂糖はミネラルの多いものを少量使う
 - ③良質の水を使う
- 4、 食材の選び方のくふう
 - ①旬のものを
 - ②近くでとれたものを
 - ③野菜はたっぷり
 - ④カルシウム対策～海藻類・小魚類・
野菜にも目を向けて
 - ⑤油脂類の摂り方に気をつけよう
 - 酸化していない？
 - 飽和脂肪・トランス脂肪・
オメガ6系の不飽和脂肪・・・
 - ⑦乾物を上手に活用
 - ⑧食品添加物・農薬の少ないものを
 - ⑨加工食品に頼らず、できるだけ手作り
 - ⑩牛乳・乳製品は嗜好品として考える
- 5、 食事の時間、各食事の量、バランスにも気をつける
- 6、 ケーキ、菓子、菓子パン、ジュース類は、たまにいただくお楽しみ。
- 7、 果物は食べすぎに気をつけて（体を冷やしてはいけない人は特に）
- 8、 食事はよく噛んで、ゆっくり、楽しく、腹八分
- 9、 命と愛をいただくお食事、いつも感謝の気持ちを！

一日の食事でまんべんなくとれてます？

ま…マメ類

ご…ゴマなどの種子類

わ…ワカメなどの海藻類

や…野菜類（葉野菜・根菜）

さ…魚

し…シイタケなどの茸類

い…イモ類

～とりすぎないようにしよう～

あゆみ助産院 入院中のメニューより

朝食 ご飯(胚芽米+雑穀)

タアサイ・車麩の煮物

三度豆のごま雑魚和え

こんにゃくのおかか和え

昼食 ご飯(胚芽米+雑穀)

鯖塩焼き

小芋と小松菜の煮物

しらす和え(ひじき、きゅうり、人参)

味噌汁(大根、人参、油揚げ)

夕食 炊き込みご飯(干しえび、干し椎茸

ごぼう、人参、板こんに、絹さや)

ホイル蒸し(えび、まいたけ、人参、春菊)

もずくの酢の物

(もずく、きゅうり、紅しょうが)

赤だし(みょうが)

リブレフラワー(穀物全粒粉)でおやき

+りんごやサツマイモ

+コーンクリーム