

～病院の食事を交換表に分類してみましょう！～

食品交換表とは…食品を多く含まれている栄養素ごとに6つのグループ分け(6つの表)と調味料に分けたものです。

表1：炭水化物のうちでんぷんを多く含む食品	表2：炭水化物のうち果糖やブドウ糖を多く含む食品	表3：良質のたんぱく質を多く含む食品	
<p>・穀類・いも・炭水化物の多い野菜と種実 ・豆(大豆を除く)</p> 	<p>・果物</p> 	<p>・魚介・大豆とその製品・卵、チーズ・肉</p> 	
表4：カルシウムを多く含む食品	表5：脂質を多く含む食品	表6：エネルギーとなる栄養素をほとんど含まず、食物繊維を多く含む食品	調味料
<p>・牛乳と乳製品(チーズを除く)</p> 	<p>・油脂・脂質の多い種実 ・多脂性食品</p> 	<p>・野菜 (炭水化物の多い一部野菜を除く) ・海藻・きのこ・こんにやく</p> 	<p>・みそ・みりん・砂糖 など</p> 