

食習慣のタイプ別に
日々の食事をサポート

「かしこく改善！」 食事療法シリーズ

生活習慣病を治療中の患者さんに、生活スタイル・タイプ別に食事改善の実例を紹介します。
改善のためのひと工夫をわかりやすく示します。

「かしこく改善！」食事療法シリーズ 全9タイトル

▼4P版



脂質異常症
の方の食事



高血圧症
の方の食事



メタボリック
シンドローム
の方の食事



糖尿病
の方の食事



脂肪肝
の方の食事



痛風・
高尿酸血症
の方の食事



▼2P版



腎臓病(CKD)
の方の食事



貧血
の方の食事



骨粗しょう症
の方の食事



各コンテンツは二次元コードから資料を読み取りいただくことで、
ご活用いただけます。

「かしこく改善！」食事療法シリーズの特徴

今日からできる工夫で食事管理を実践しやすく



心配な食事例を提示

4P版

疾患別にどのように食事を食べればよいのかを具体的なメニュー例で紹介し、エネルギー量などの数値も明示。



食習慣をタイプ分け

簡便なチェックで食習慣をタイプ分け。食事に関する問題点をわかりやすく把握することができます。



タイプ別食事改善のポイントを紹介

タイプ別に食事改善のための具体的な工夫を掲載。注意すべき食品、積極的にとりたい食材などを示すことで、取り組みへのハードルを下げます。



コンビニ食の上手な活用法を紹介

4P版

利用頻度の高いコンビニ食を「避ける」のではなく、「上手に取り入れる」という視点から改善のためのひと工夫をアドバイスします。

