

栄養バランスは **g** で

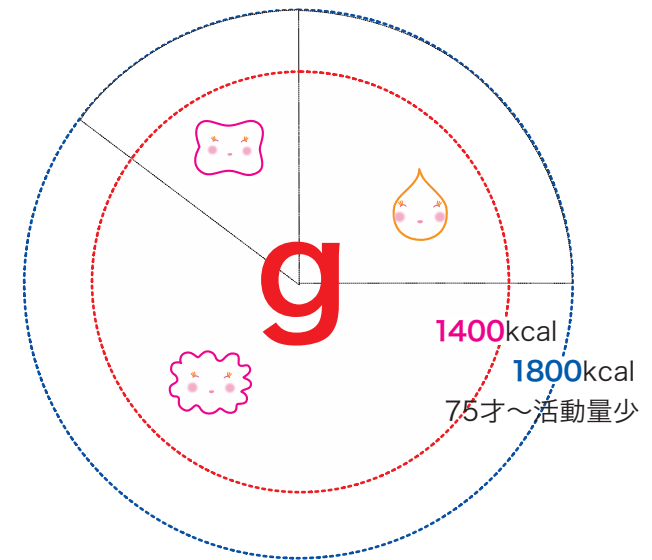
カロリーは、3大栄養素の合計。
栄養バランスは《g》でつかむ。

カロリー制限するとき、炭水化物は〇〇gに
…というアドバイスをいただきます。

もうひとつ、1単位…という計り方でアドバイスをいただきます。
栄養指導は、病気にならないと受ける機会が少ないようです。なか
なか指導をいただくチャンスがありません。栄養バランス…といっ
てもカロリー制限のために、ご飯を少なくする…だけど腹が減る…
のようになってしまうことが多いようです。

そこで、カロリーの元となる3大栄養素を《g》で計ってバランスを
とろう…という発想のご案内です。メンドウな所はありますが、ご
自分の身体のためです。試してみる価値はありそうです。

表計算ソフトを活用した《円カロリー》のすすめ方は
<http://kenkou-fukushi.com>でご確認いただけます。



円カロリーでバランスをとる。

この冊子は個人的な考え方をまとめたものです。アドバイス・ご提案など
ございましたら、下記 HP のお問合せからご連絡をお願いいたします。

kenkou-fukushi.com



kenkou-fukushi.com