

# 食事日記チェックのポイント

## 【食事日記チェックの目的】

正しい食生活のアドバイスをするためではなく、いかに食べ過ぎているのか？ いかに食生活のバランスが悪いのかを視覚で訴える事で『食生活変えなきゃダメかな…』と自己評価してもらい、F1 シェイクを取り入れる事の重要性に気づいてもらうためのものである事を決して忘れない。だからこそ遠慮なくピンクとオレンジをつける

## 【食事日記チェックのポイント】 ※ただし正しくつける事より、シェイクにつなげる事が最優先で最重要！

### ① 蛍光ペンは太くしっかり塗る

・炭水化物のピンクと脂質のオレンジが、しっかりと視覚化されることが大事なので、細くては効果が薄い

パスタ(カルボナーラ)	とんかつ定食	パスタ(カルボナーラ)	とんかつ定食
ピザ		ピザ	
シーザーサラダ	ミニ天ぷらうどん	シーザーサラダ	ミニ天ぷらうどん
デザート		デザート	

### ② タンパク質（黄色）は極力少なくても大丈夫

- ・牛肉・豚肉類は確かにタンパク質だが、脂質の方が多いので、迷わずオレンジでチェック！
- ・鶏肉も良質なタンパク質だが、皮がついていたかをチェックして、皮つきであればオレンジでチェック
- ・焼き鳥は、もも・ムネ・ささみ・レバー以外はオレンジ。タレ焼きであれば、すべてピンク。
- ・魚類も青魚（アジ、イワシ、サンマ、ブリ、カツオなど）はオレンジ。
- ・マグロは、赤身は黄色、それ以外はオレンジ。ツナ缶はオイル付けなのでオレンジ
- ・白身の魚でも調理法によってはオレンジ（ムニエルなど油を使つての調理）
- ・豆乳はダイレクトに吸収され太りやすいのでオレンジ。麻婆豆腐・揚げ豆腐も脂質が多いのでオレンジ
- ・チーズ、ヨーグルト、牛乳などの乳製品、ゆで卵、卵料理、アボカドも脂質が多いのでオレンジ。
- ・ピーナッツ、アーモンド、くるみ、などの木の実類は脂質が多いので迷わずオレンジ。胡麻も同様。
- ・炒め物、揚げ物など、調理に油を使った料理はすべてオレンジ

★黄色でつけるタンパク質は 枝豆・豆腐・納豆や、皮なしの鶏肉・ささみ・白身魚の料理で調理に塩やしょうゆ以外を使わない料理くらいで十分。

### ③ 意外にピンクやオレンジが付く食材や料理

- ・イモ類、くだもの類、ゴボウやカボチャなどの根菜類は、基本的にピンクをつける。
- ・五穀米、玄米であっても炭水化物には変わらないのでピンク。お寿司もシャリがあるのでピンク。
- ・調理でお酒・みりんや砂糖を使う煮物系の料理はピンク。はちみつを使う料理もピンク
- ・トマトや野菜は基本つけないが、トマトジュースや野菜ジュースはピンクをつける。スープ系も同様。
- ・コーヒーやカフェオレは、砂糖やミルクを入れたか確認して、砂糖はピンク。ミルクはオレンジ
- ・サラダでも、ドレッシングを聞いてノンオイルでなければオレンジ。胡麻ダレ胡麻ドレ、マヨネーズは迷わずオレンジ。ノンオイルでもポン酢系は、果糖ブドウ糖液糖が使われているのでピンク。

### ④ ピンクとオレンジの複合するもの

- ・パスタ（和風以外）ラーメン（醤油ラーメン以外）総菜パン、カレーライス、焼きそば、お好み焼きなど

### ⑤ その他

- ・バイキングや定食、焼き肉やおでん・お鍋などは、何を食べたのかを聞いて、色を付けていく