

水分が多い料理(例)

和食		洋食・中華
親子丼・カツ丼・中華丼・牛丼	丼ぶり	カレーライス
そば・うどん・そうめん・冷麦・鍋焼きうどん	麺類	スパゲッティ・グラタン・ラーメン
雑炊・おかゆ・お茶漬け・多くの種類の丼物	ご飯物	リゾット・ドリア
野菜の煮物・肉じゃが・煮浸し・ふろふき大根	煮物	ポトフ・ラタトゥイユ
水炊き・〇〇鍋・おでん・湯豆腐・すき焼き・鍋焼きうどん	鍋料理	ポトフ
鯖のみそ煮、他全ての煮魚	煮魚	
鍋焼きうどん	煮込み料理	煮込みハンバーグ・ポトフ・ロールキャベツ
皿うどん・あんかけうどん・あんかけご飯	あんかけ料理	マーボー豆腐・八宝菜・あんかけ炒飯
みそ汁・すまし汁・かき玉汁	汁物	ポトフ・シチュー・コーンスープ・コンソメスープ
卵豆腐・茶碗蒸し・小田巻蒸し(うどん入り茶碗蒸し)	卵料理	
冷や奴・豆腐サラダ・卵豆腐	豆腐	
南蛮漬け	漬込み料理	マリネ
あんみつ・ところてん・かき氷など	デザート	アイスクリーム・プリン・ヨーグルト・ゼリーなど
大根おろし・しらすおろし	その他	

※体重増加が多い時はこれらの料理に気を付け、1日1回程度にしましょう。また、何日も続かないようにしましょう

※水分が多い料理を食べる時は、炒め物・揚げ物など水分が少ない料理と合わせましょう