
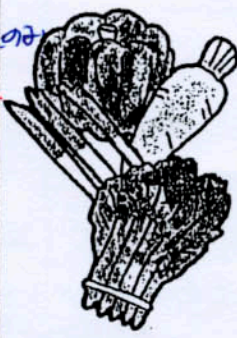


料理方法はゆでる、煮る、蒸す方法
 → 炒める、揚げる方法はやめておく。

群	分類	適した食品	控えめにする食品
5群	油脂類 	バター マーガリン 生クリーム マヨネーズ <i>風味 アップ 程度</i>	ラード ヘッド 動物性のあぶら ベーコン
6群	野菜類 <i>野菜は全て皮をむく。 葉物は葉先の 差はやめておく。</i> 	<i>生でも可。</i> レタス、 <i>皮をむいた 胡瓜</i> 皮・種をのぞいたトマト 柔らかく煮た野菜 (かぶ・人参・大根・きゅうり) ほうれん草・かぼちゃ・ 長ねぎ・カリフラワー キャベツ 野菜のうらごし	生野菜 繊維の多い野菜 { だけのこと・ごぼう・れんこん セロリ・とうもろこし } 香りの強い野菜 { うど・せり・春菊・生姜 みょうが・みつば・にら } 漬物類 <i>ゆでても うらごし でまはる野菜は せめて おく。 おのずから 海苔類</i>
7群	調味料 嗜好品 	さとう みそ ジャム 番茶 麦茶 うすい緑茶 果汁・豆乳 乳酸飲料 プリン・ビスケット カステラ・クッキー ゼリー・ミルクセーキ アイスクリーム ババロア・ウエハース ブラマンジェ	甘味の強いもの(菓子など)・ 塩分の濃いもの 肉エキス(スープ) ひじき・こぶ・わかめ こしょう・わさび・唐辛子 からし・カレー粉・酢 アルコール飲料 ← <i>次の外來 までいい せめて おく。</i> コーヒー・濃いココア 濃い紅茶・濃い緑茶 炭酸飲料 (コーラ・サイダーなど) ウスターソース トンカツソース ケチャップ