

# 【栄養指導表】

検査結果より異常はありませんでしたが  
食生活を見直すため下記の事項に注意してください。

- ① 糖質・蛋白質・脂質・ビタミンなどバランスよく摂取してください。  
(下記の理想の食事形態を参考にしてください。)
- ② 野菜・海草・きのこ類は1日に350gを目標に食べましょう。
- ③ 食品のメリットを生かすために、同じものばかりでなく  
色々な食品を食べることをお勧めします。
- ④ 間食・アルコール・おつまみなどは  
カロリーが高いので食べすぎに注意しましょう。

## 理想の食事の形態

一人ずつ盛り付けましょう

