

【栄養指導表】

食生活を見直すため下記の事項に注意してください。

食物繊維を積極的に摂りましょう！



食後血糖を
緩やかにするために
一番先に食べましょう。
(1日小鉢5つ分)

ゆっくりよく噛んでたべましょう！

油料理・間食・ジュース類・アルコールを控えましょう！



糖質の多い食品を控えましょう！



理想の食事の形態

副菜

野菜などを
中心とした料理

一人ずつ盛り付けましょう

副菜

海藻、小魚、きのこ、豆類を
中心とした料理

主食

ごはん、パン、めん類
などの穀類食品



主菜

肉、魚、卵、大豆製品など
副食のメインとなる料理

汁物