

# 【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食べましょう！

## 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

