

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

ゆっくりよく噛んで食べましょ

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

