

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！



1日350g以上

アルコールを控えましょう！



500mlまで



100mlまで



1合まで



油料理・間食・ジュース類・アルコールを控えましょう！



理想の食事の形態

一人ずつ盛り付けましょう

副菜

野菜などを
中心とした料理



副菜

海藻、小魚、きのこ、豆類を
中心とした料理



主菜

肉、魚、卵、大豆製品など
副食のメインとなる料理
加工品は控える



主食

ごはん、パン、めん類
などの穀類食品



**汁物は摂りすぎない
麺類の汁は飲まない**