

【栄養指導表】

下記の事項に注意し食生活を見直しましょう。

食物繊維を積極的に摂りましょう！



1日350g以上

糖質を控えましょう！



脂質を控えましょう！



理想の食事の形態

一人ずつ盛り付けましょう

