

# 【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！

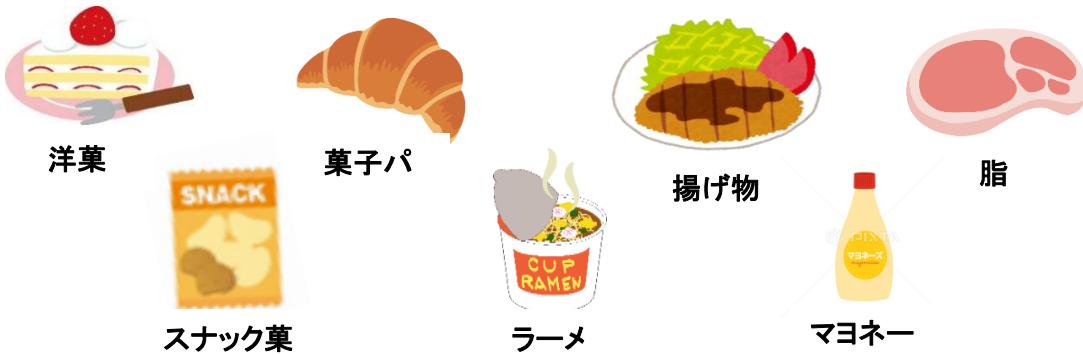


1日350g以上

## 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

### 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