

【栄養指導表】

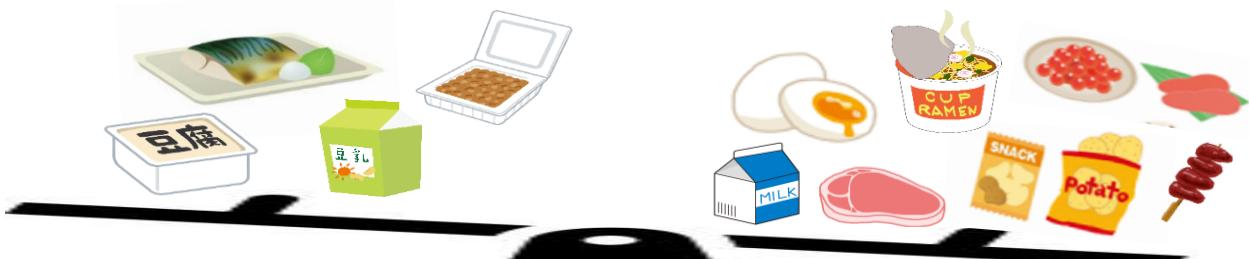
食生活を見直すため下記の事項に注意してください。

食物繊維を積極的に摂りましょう！



1日350g以上

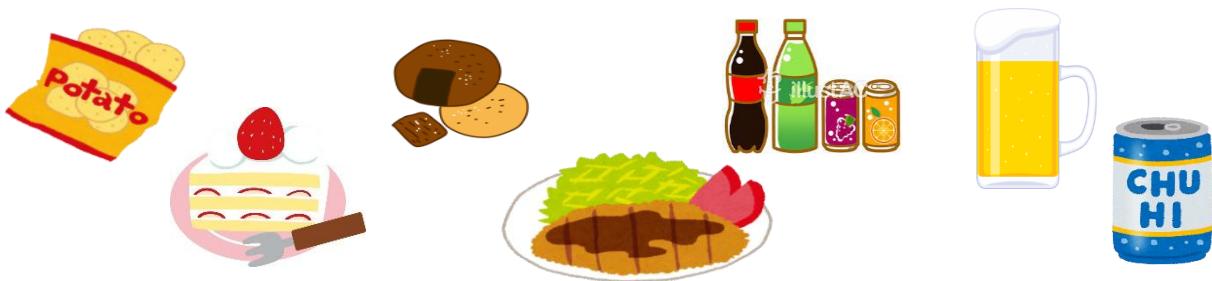
脂質のバランスを整えましょう！



積極的に摂りましょう

控えましょう

間食・脂っこい食事・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

海藻、小魚、きのこ、豆類を中心とした料理

副菜

野菜などを中心とした料理

主菜

肉、魚、卵、大豆製品など副食のメインとなる料理

主食

ごはん、パン、めん類などの穀類食品

汁物