

【栄養指導表】

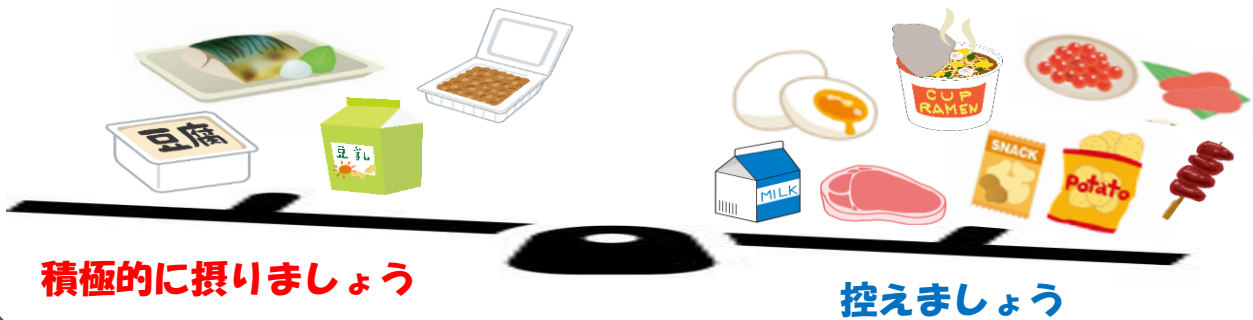
食生活を見直すため下記の事項に注意してください。

食物繊維を積極的に摂りましょう！

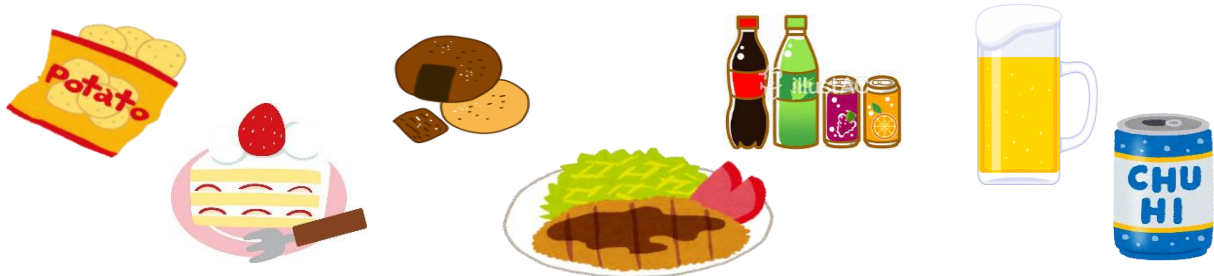


1日350g以上

脂質のバランスを整えましょう！



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

