

【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



プリン体を控えて水分を摂りましょう！



お茶か水を2L

理想の食事の形態

一人ずつ盛り付けましょう

