

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

糖質や油料理を控えましょう！



アルコールを控えましょう！



500mlまで



100mlまで



1合まで



理想の食事の形態

一人ずつ盛り付けましょう

