

3・4月

メタボ予防レシピ！

カロリー

502 Kcal

塩分

1.7 g

menu

タラと野菜の梅蒸し

レタスとトマトの
コンソメスープ

桜エビご飯

白滝のチャフチェ風炒め

アスパラとじゃがいもの
マヨマスタード炒め



メタボを予防することは、高血圧、糖尿病、脂質異常を予防することにつながります。

<食事のポイント>

- ①主食、主菜、副菜（2、3品）の揃った食事を。
- ②「早食い」、「ながら食い」は避ける。
- ③腹8分目を心掛ける。
- ④外食では丼ものよりも定食を。
- ⑤野菜をたっぷり摂る。

