

6月

♡野菜でボリュームUP!♡

# 糖尿病予防メニュー

1人分栄養価

591 kcal

塩分 2.1g



## 献立

- ★高野豆腐シュウマイ
- ★大豆とネギの甘酢煮
- ★ズッキーニのゴママヨ和え
- ★もやしとトマトの中華スープ
- ★玄米（150g）

## 糖尿病予防の食事ポイント

- 1日3回規則正しくバランスよく食べましょう！
- 食べ過ぎに注意！1日の摂取カロリーを守りましょう！
- 野菜、海藻類などの副菜から食べるようにしましょう！→血糖の上昇を緩やかにします。
- 野菜は1日350gを目標としましょう！

