

10・11月

食物繊維たっぷり！ 糖尿病予防レシピ！

カロリー

518 kcal

塩分

1.7 g

食物繊維

7.9 g

menu

大根の肉詰め

ご飯 (150g)

わかめスープ

里芋のポテトサラダ

きのこのマリネ



食物繊維には食べ物の吸収を穏やかにして血糖を急激に上げにくくする作用があり、糖尿病の予防に役立ちます。

〈血糖値を上げにくくする食べ方〉

- ・野菜、海藻、きのこから食べる。
- ・規則正しい食生活を心掛ける。
- ・よく噛んで食べる
- ・少しずつ食べる。

1日の食物繊維 目標量

成人男性 19g

成人女性 17g

〈食物繊維の多い食材〉

きのこ類、海藻類、豆類、芋類、
野菜（ゴボウ、大根）など

