



11月

糖尿病予防レシピ

<1人分の栄養価>

エネルギー 522kcal

塩分 1.4g



りんご

レンコンの
青のり炒め

しめじと春菊の
中華風マリネ

具だくさん
八宝菜

雑穀米

<食事のポイント>

- 食物繊維が多く含まれる食材をとりましょう。→野菜、海藻類、きのこ類
食物繊維には食後の血糖値の上昇を緩やかにする作用があるとされています。
- 1日3食バランス良く食べましょう。
- よく噛んで食べ、早食い・大食いに気を付けましょう。

