

4月

\旬の食材を使って / 糖尿病予防レシピ

<1人分の栄養価>
エネルギー 500kcal
塩分 1.7g

ひじきとゴボウの
マヨサラダ



春野菜の中華風味



ゆず胡椒香る
ワカメスープ



鶏肉とカブの
カレー炒め



雑穀ご飯



食事のポイント

- よく噛んで食べましょう→よく噛んで食べることで満腹感が得やすくなります。
- 野菜や海藻、キノコに含まれる食物繊維を摂りましょう→食物繊維には食後の血糖上昇を抑える働きがあります。
- 1日3食バランス良く食べましょう
→朝食を抜いたり、逆に夕食たくさん食べるといった偏った食事は食後血糖を上げる原因になります。