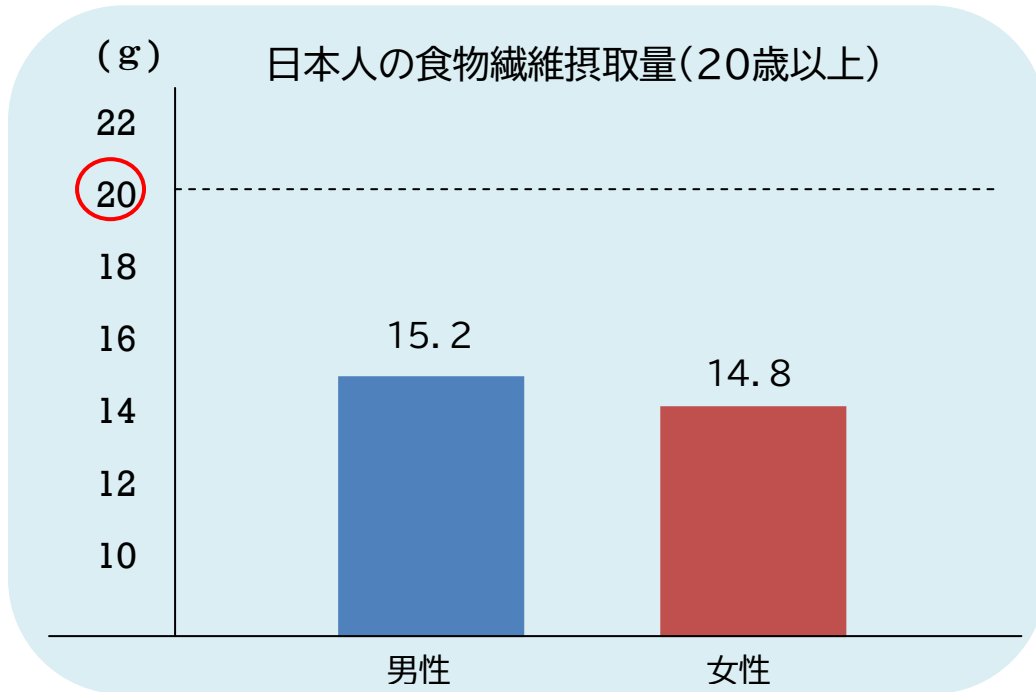


栄養だより

テーマ：食物繊維を摂ろう！！



食物繊維、足りていますか？



糖尿病合併症予防の
目標値

食物繊維 1日 20g以上

目標量を目指しましょう！！

食物繊維は、

- 1 早食いや食べ過ぎの防止
- 2 コレステロールの上昇防止
- 3 血糖値の急上昇防止

に役立ちます。

食物繊維が多い食品を摂ろう！

精製度の低い主食・芋類



根菜類・大豆製品

きのこ類・海藻



芋類は血糖値が
上がりやすいので
食べ過ぎに注意してね！

ペクチンが多い果物

