

小さな努力と切り替える気持ち



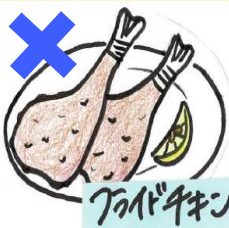
シーザーサラダ



ポテトサラダ

サラダ

- 食事の**最初**は野菜から♪
- ジャガイモは炭水化物なので、量には注意。
- 卵やチーズなどのたんぱく質と野菜や海藻などの**食物繊維**が含まれているサラダを選びましょう。



フライドチキン



サラダチキン

肉料理

- たんぱく質源としてしっかりと取り入れたい肉料理は**調理法に注意**して選びましょう！
- 高カロリー 低揚げる・炒める・焼く・煮る・蒸す



そば



カレーライス

炭水化物

- そばは**血糖値**が上がりづらい食材です。トッピングや副菜をつけてバランスよく♪
- 丼物は**ごはんの量**に気を付ける。
- **白米**を雑穀米に変更すると食物繊維量をアップできます！



ショートケーキ



ゼンザイ

- デザート類を食べたいときは…
- デザートは、血糖値が上がりやすい。糖質オフの商品を取り入れても◎

食べ過ぎたら。。
前後の食事調整！
運動で消費！

