

メニューを選ぶ前に

# 炭水化物、重ねていませんか？

炭水化物(主食)の重ね食べは、血糖値の急激な上昇を引き起こし、肥満や高血糖を招く原因となります。

たんぱく質(主菜)やビタミン・ミネラル・食物繊維(副菜)を上手に補って、食事のバランスを整えましょう。



ラーメン+チャーハン又は白飯



五目ラーメン



盛りそば又はうどん+丼ぶり物



月見そば又はうどん+煮物



カレーライス+ポテトサラダ



カレーライス+グリーンサラダ