

国際医療福祉大学市川病院 第14回糖尿病教室



たんぱく質・脂質などの上手な選び方・食べ方

- * 肉、魚、卵、乳製品など色々なたんぱく質食品を毎食摂る
- * 加工品類は塩分を多く含む為、摂取を控えるために
- * 油脂食品は3食で均等に分けて食べムラを防ぐ
(調理で使用する油は1日大さじ1杯が目安!)
- * 調味料類は少なめに、素材の旨味や出汁を生かす

次回開催日 平成31年2月22日(金)