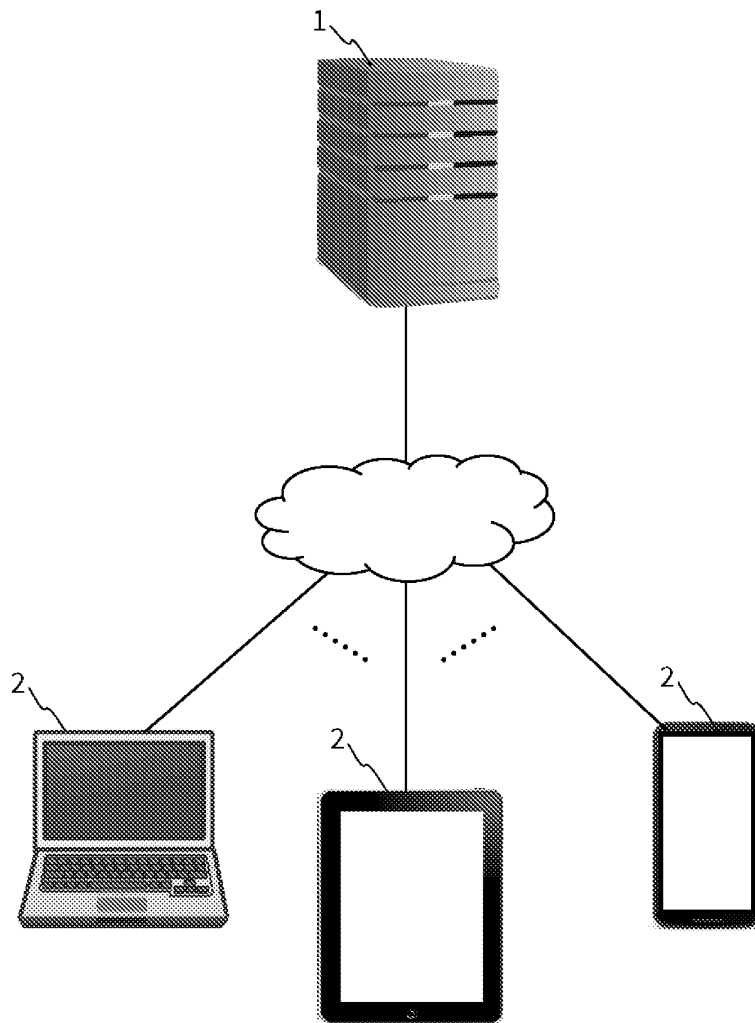
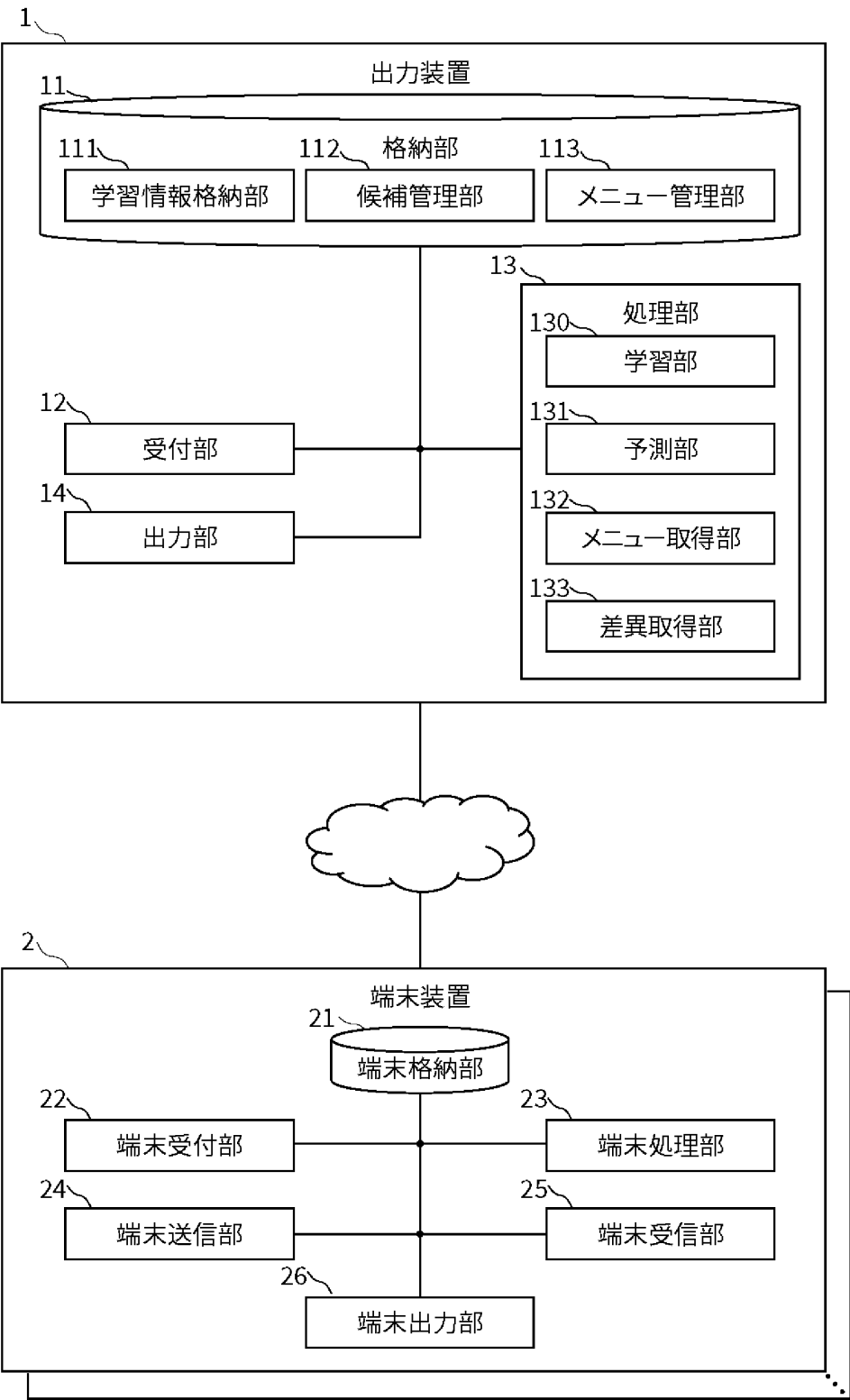


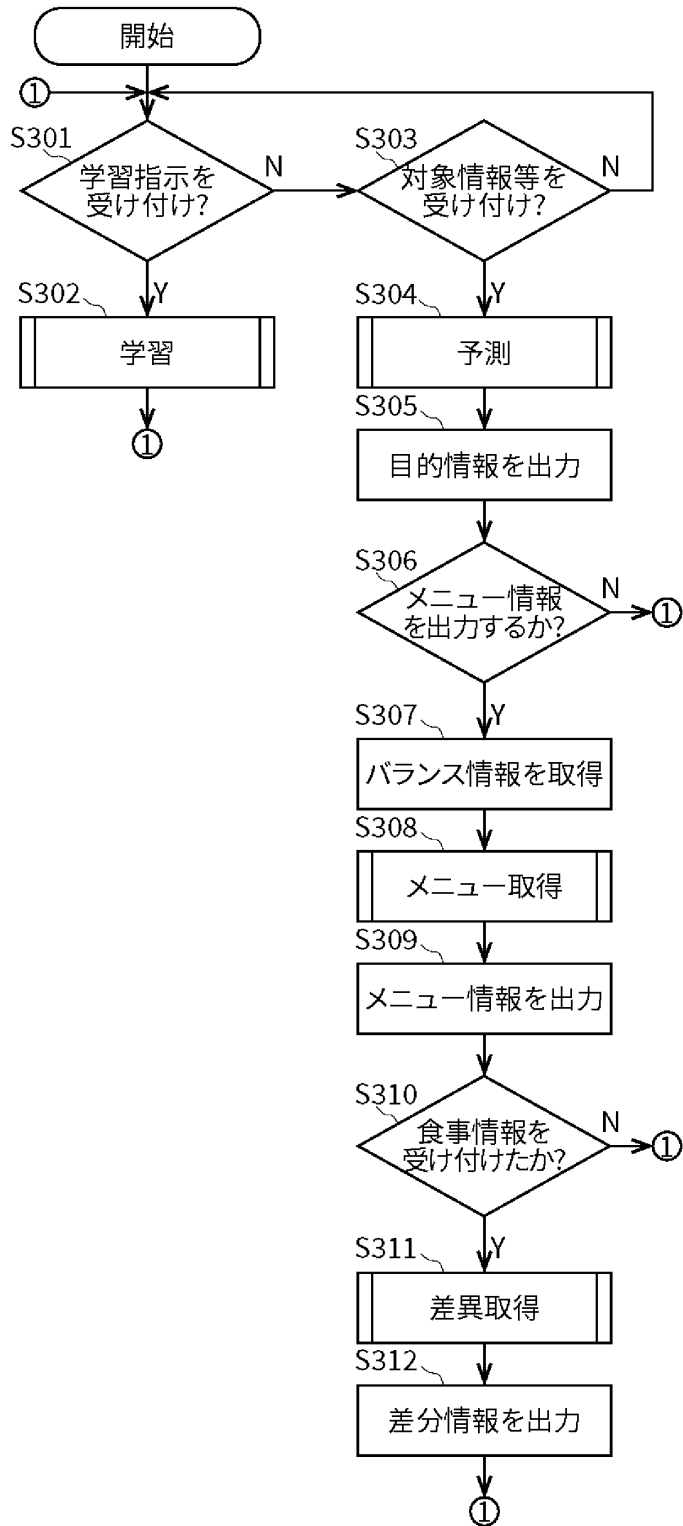
[図1]



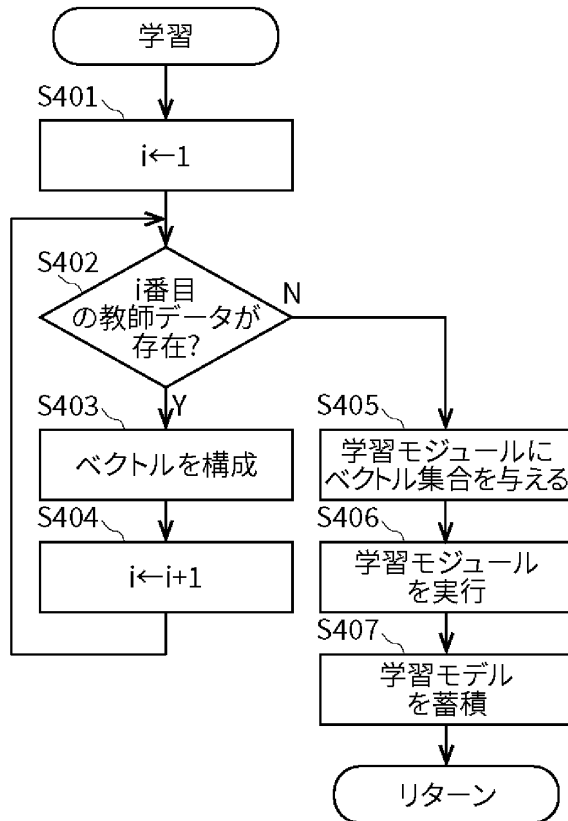
[図2]



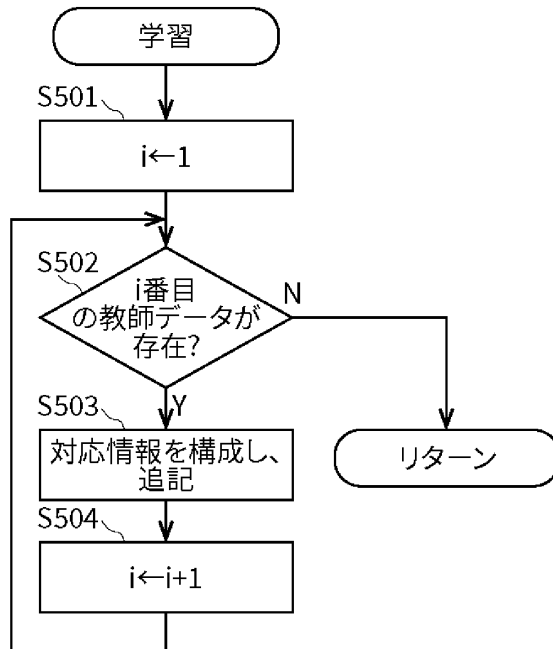
[図3]



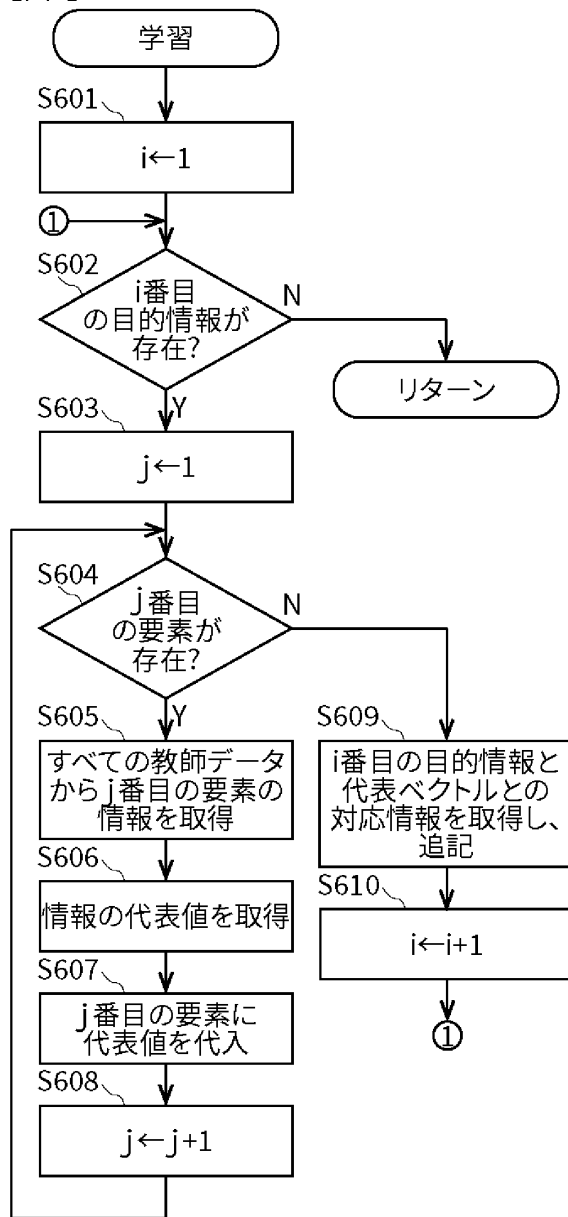
[図4]



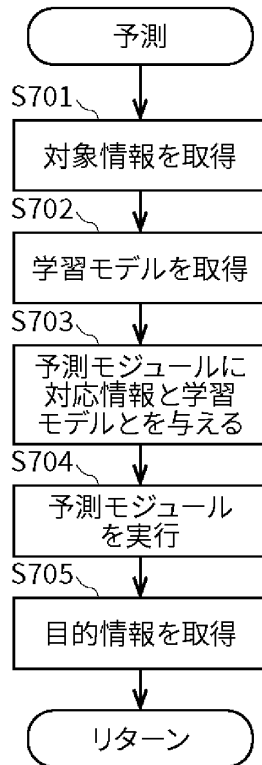
[図5]



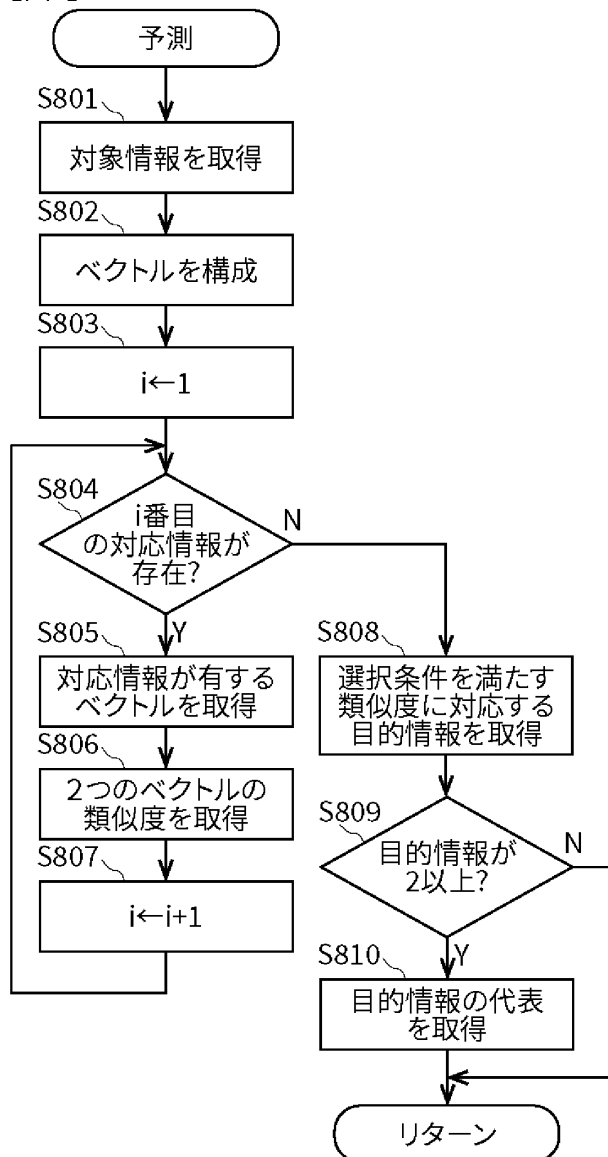
[図6]



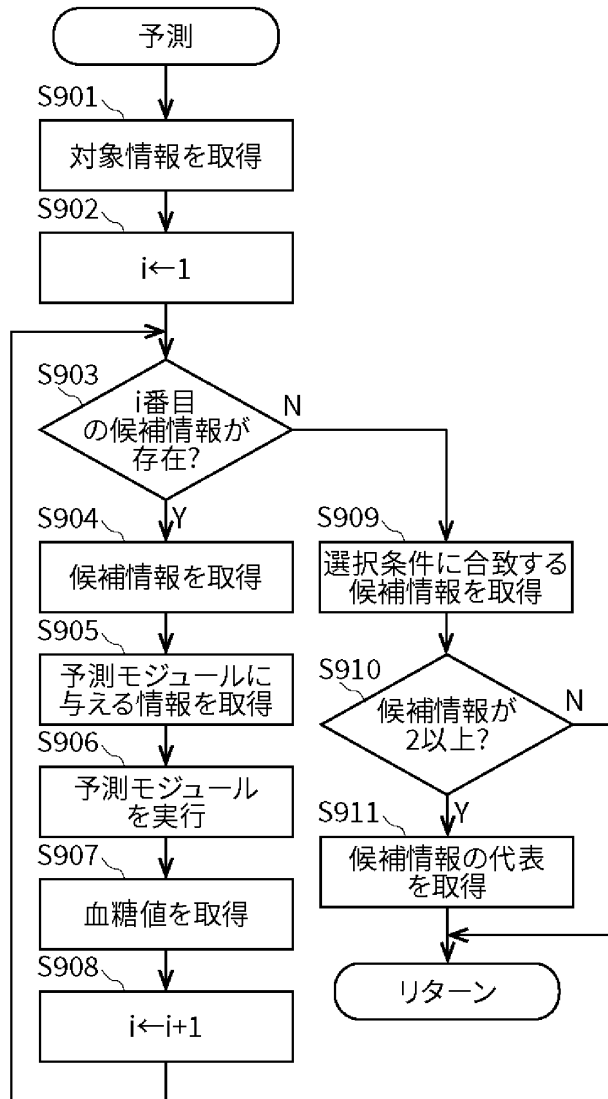
[図7]



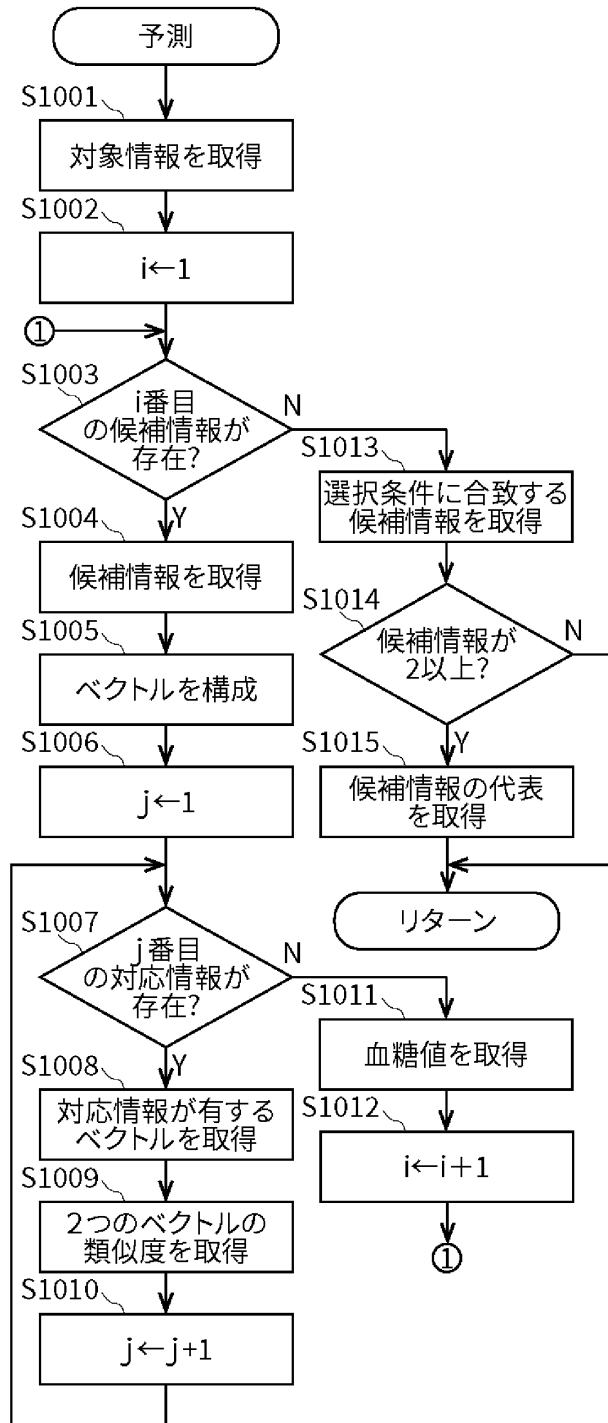
[図8]



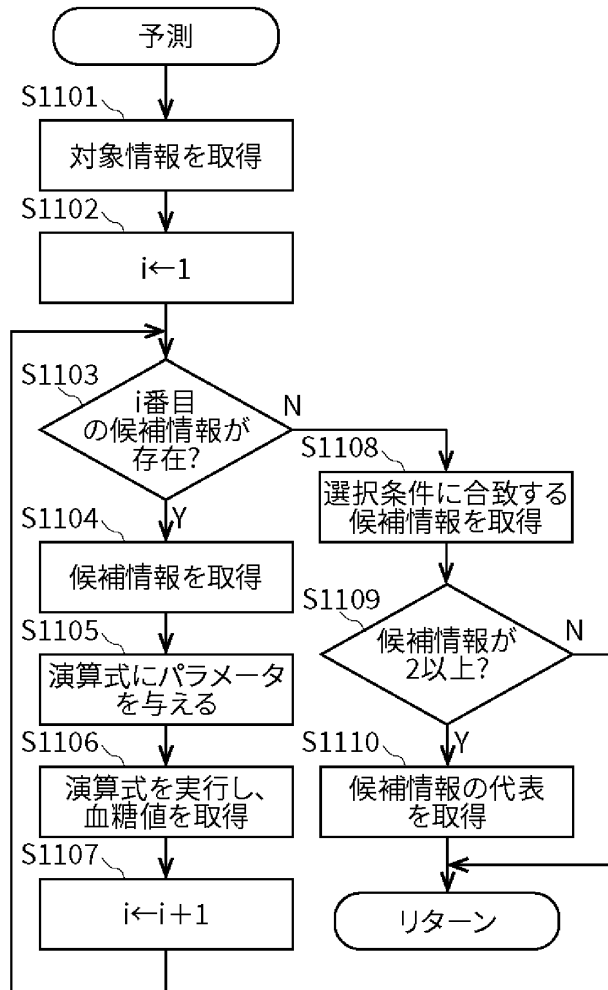
[図9]



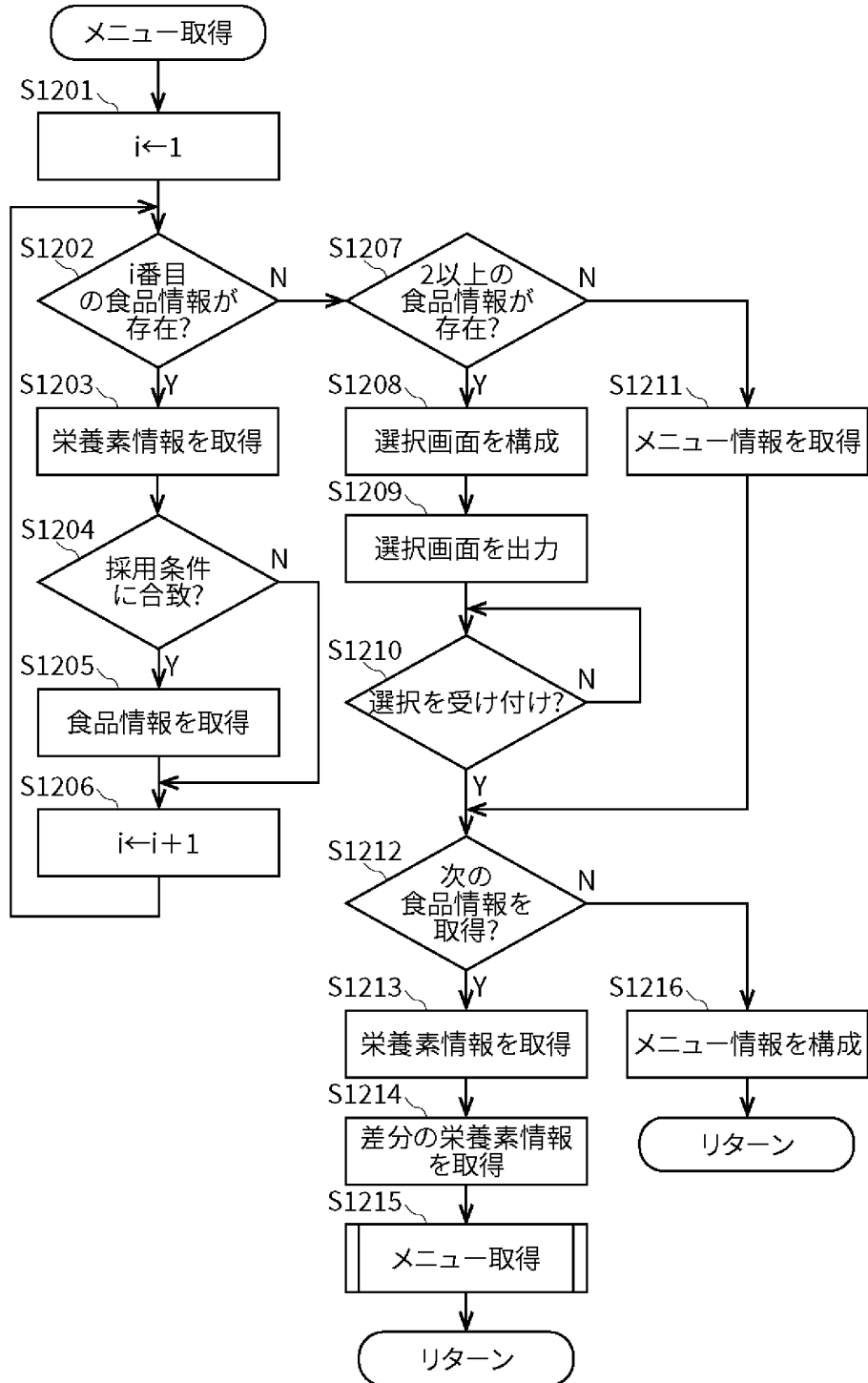
[図10]



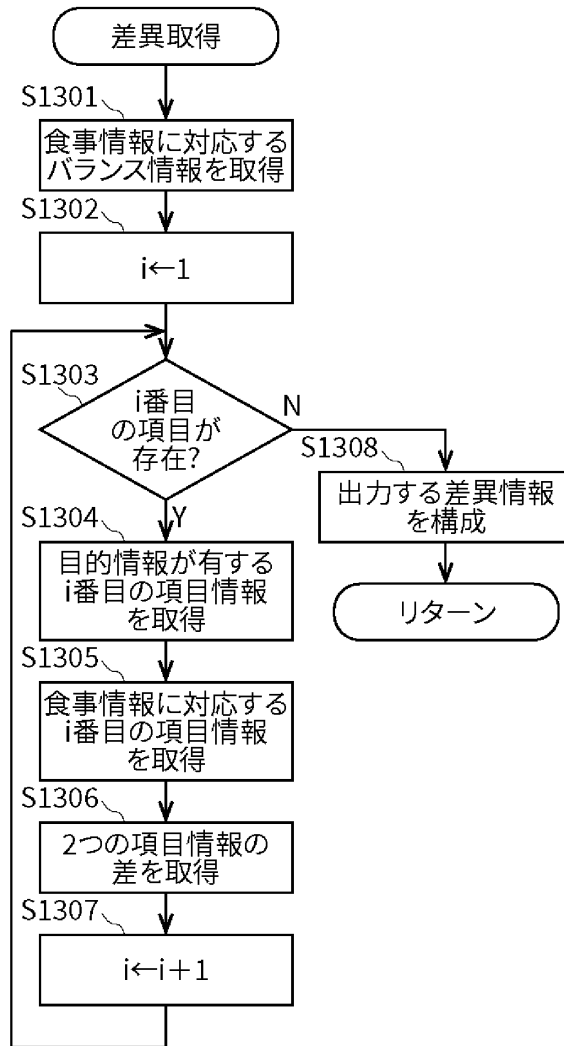
[図11]



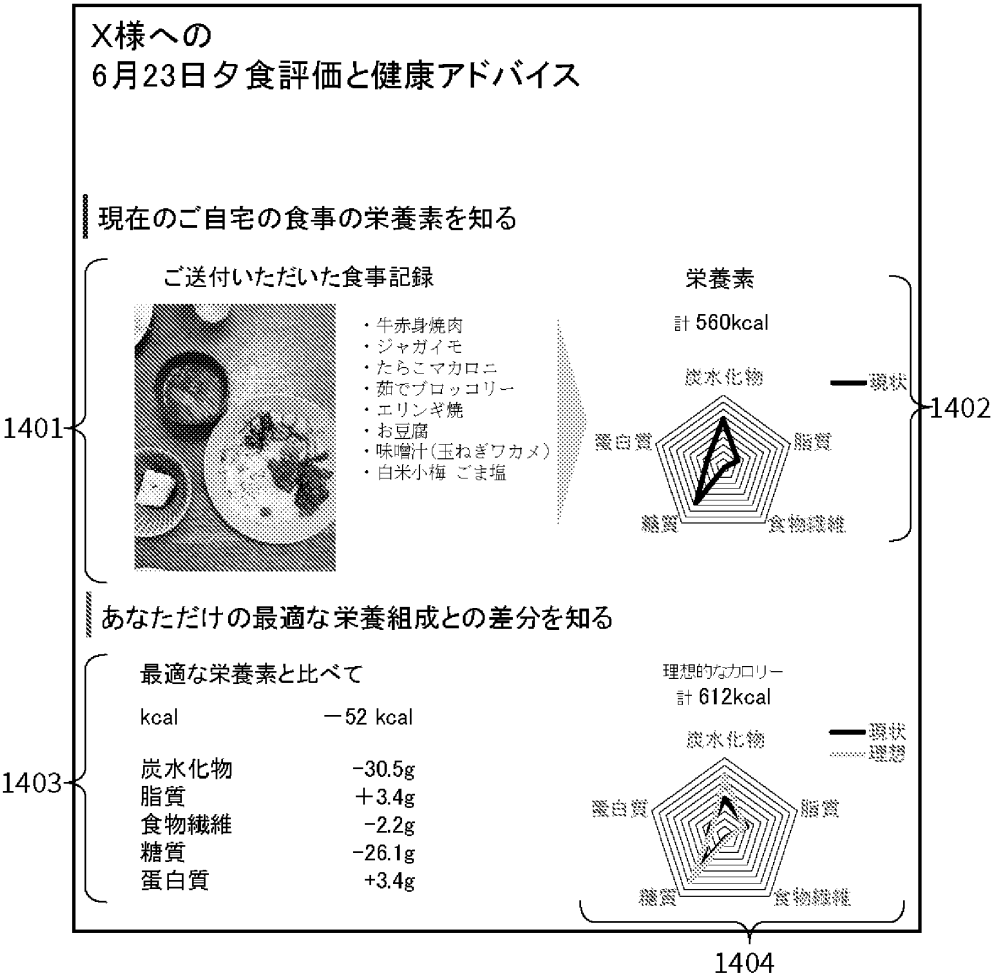
[図12]



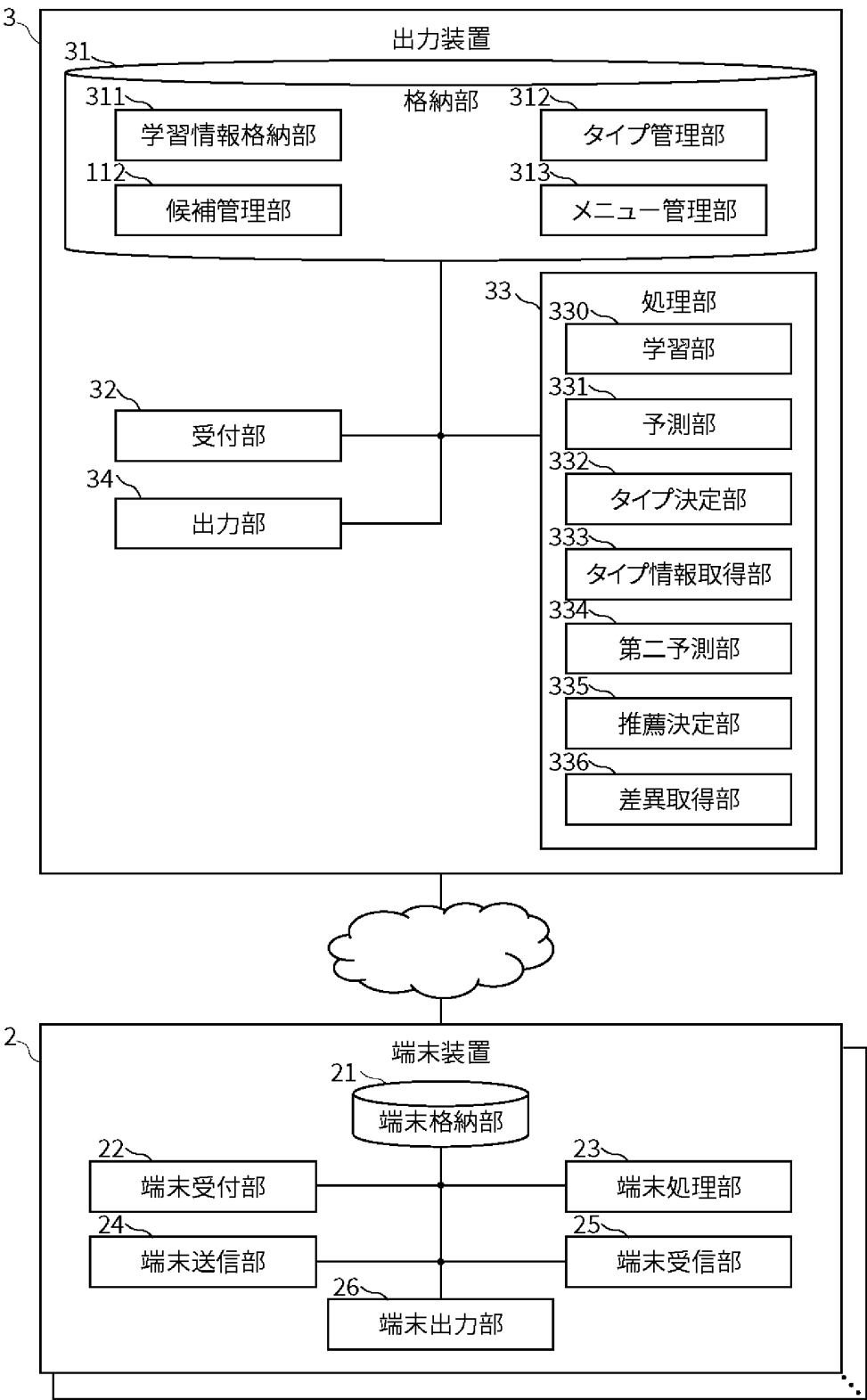
[図13]



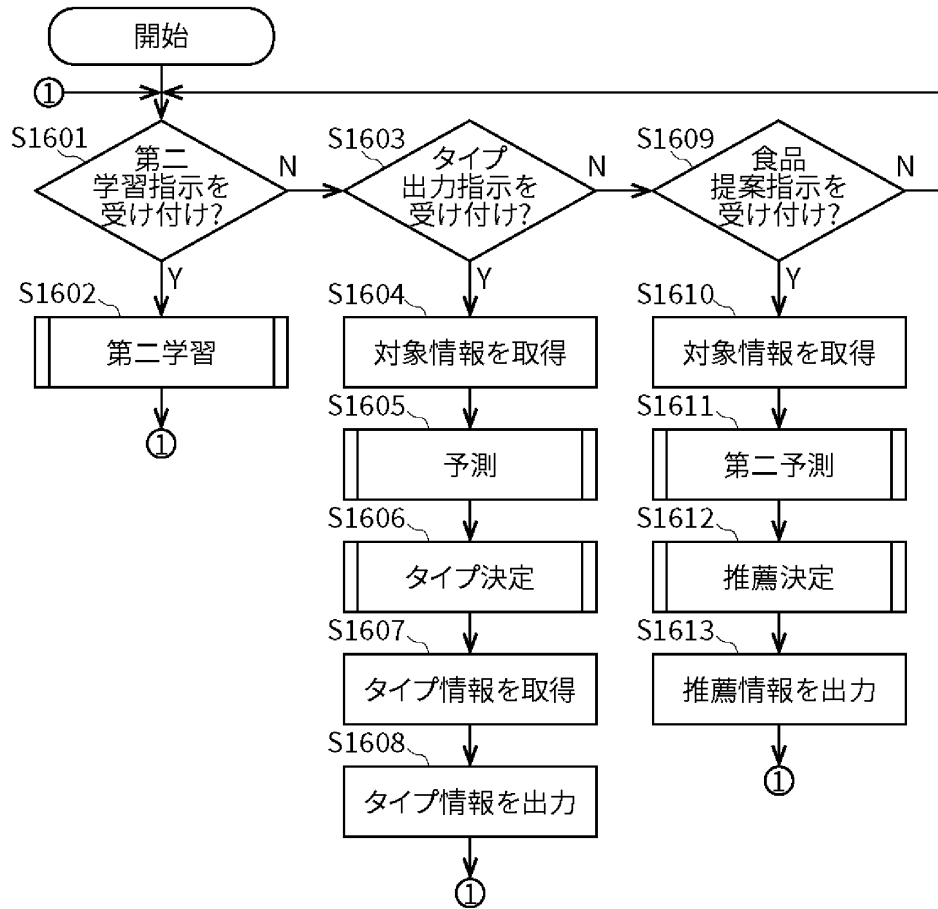
[図14]



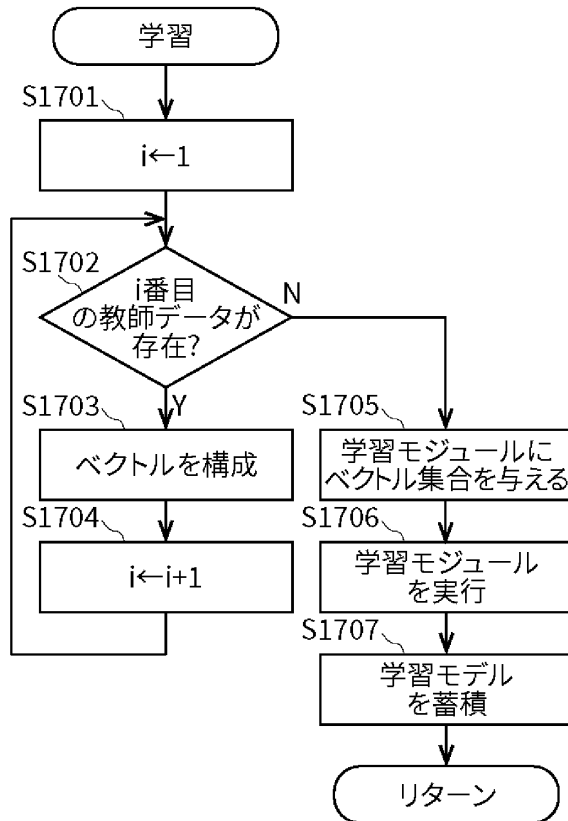
[図15]



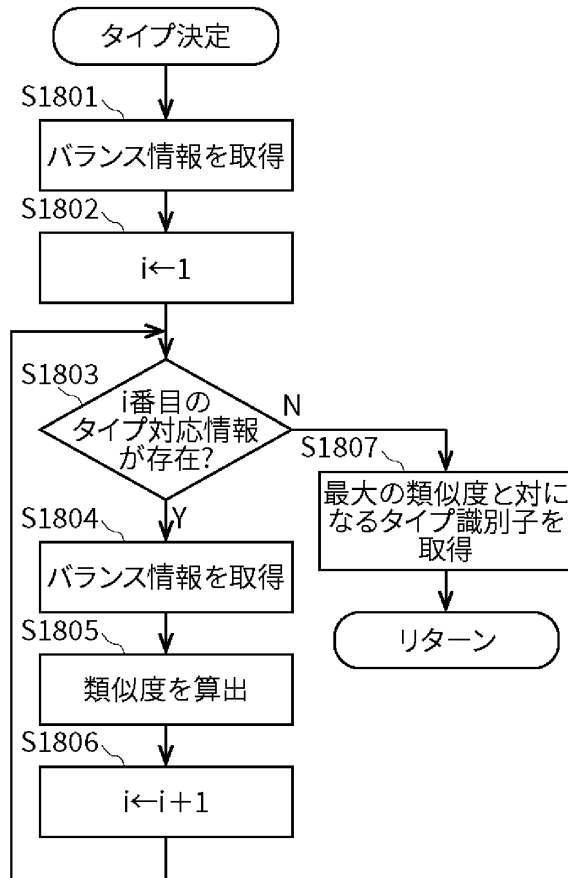
[図16]



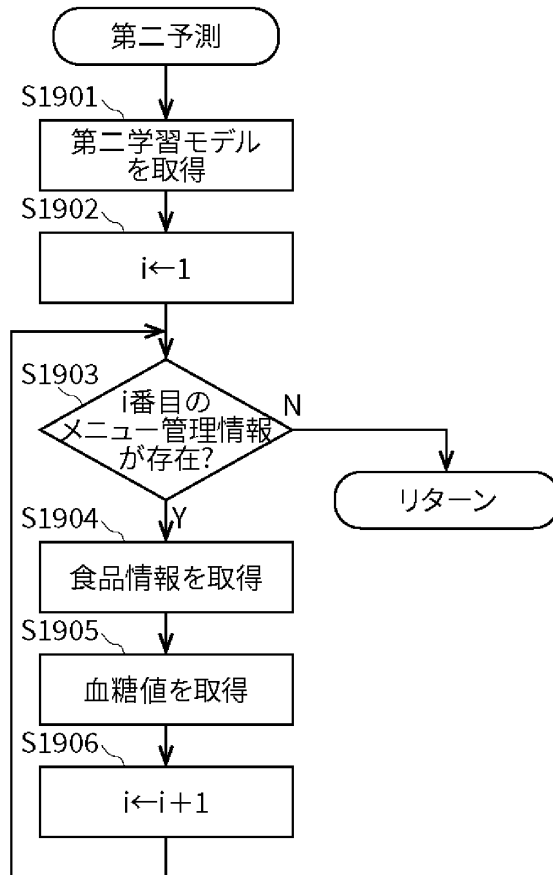
[図17]



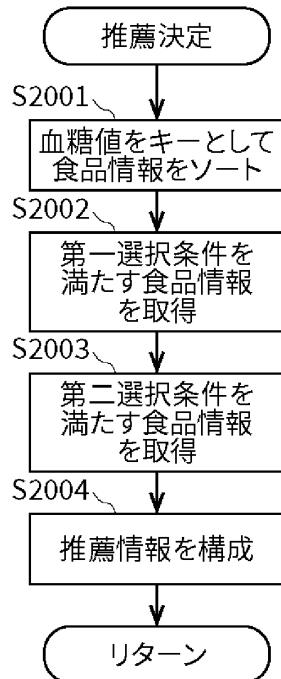
[図18]



[図19]



[図20]



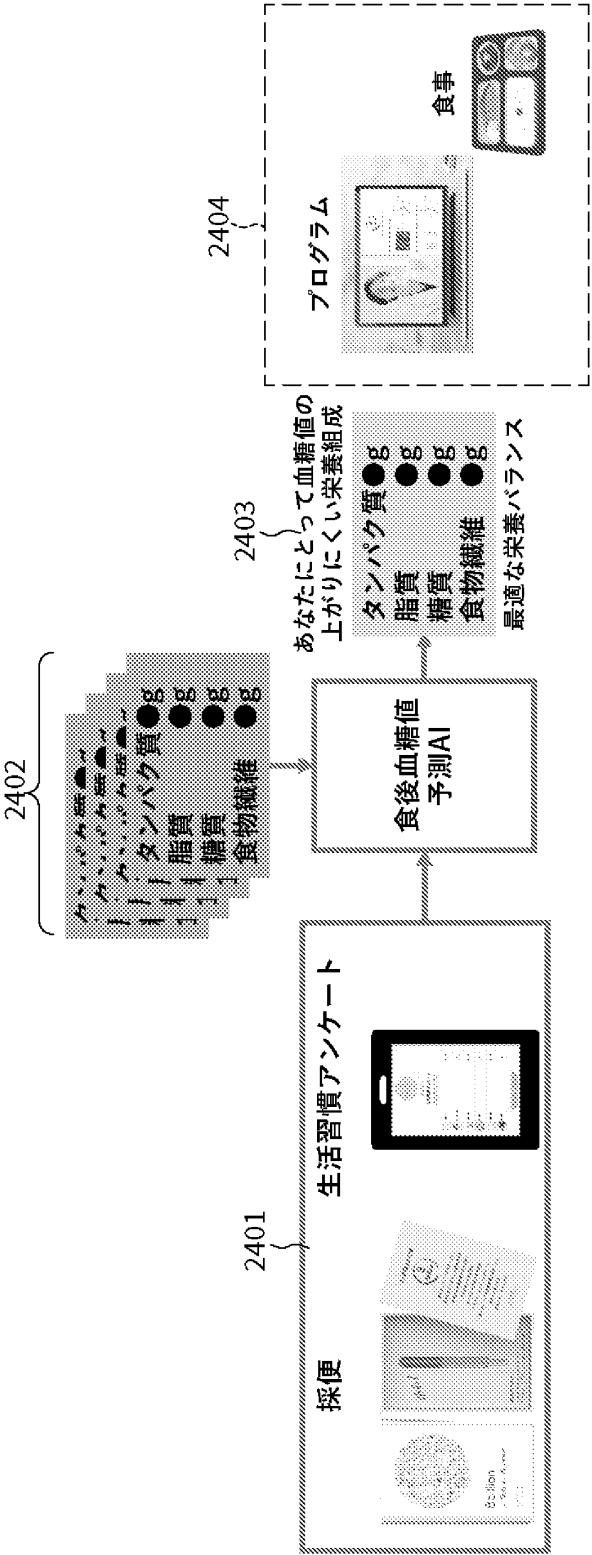
[図21]

ID	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	糖質(g)	食物繊維(g)	タイプ識別子
1	500	18.8	11.1	81.3	66.3	15	1
2	500	18.8	13.9	75	60	15	4
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮
22	600	30	13.3	90	75	15	10
23	600	30	16.7	82.5	67.5	15	13
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮
43	700	26.3	15.6	113.8	103.8	10	2
44	700	26.3	19.4	105	95	10	5
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮

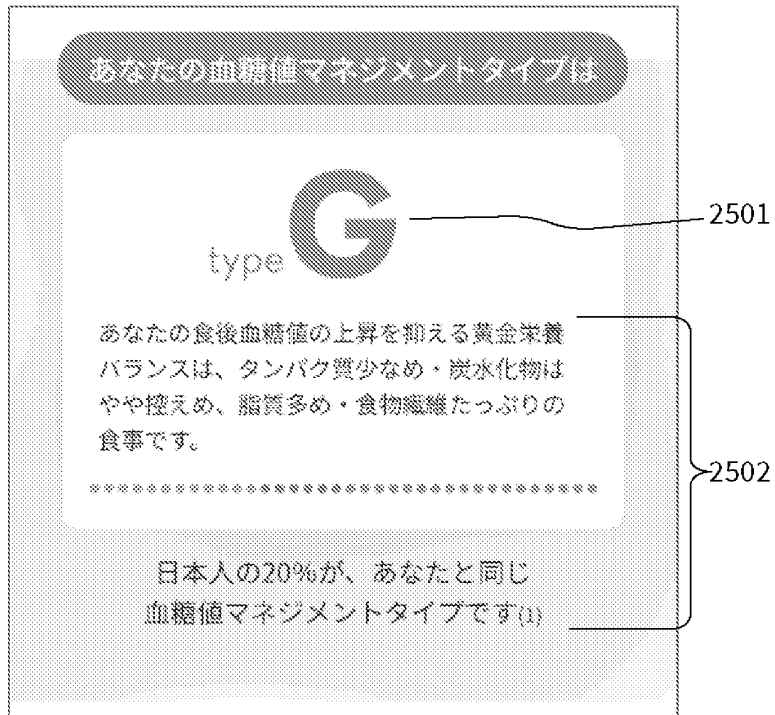
[図23]

ID	表示名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	糖質(g)	食物繊維(g)
1	焼きそば	483	12.4	18.5	63.7	57.5	6.1
2	キーマカレー	658	30.2	31.0	64.0	58.1	5.9
3	チキングラタン	637	33.9	25.0	65.0	58.9	6.1
4	エビグラタン	586	31.6	20.5	65.2	59.0	6.1
5	あんかけ焼きそば	500	18.5	16.6	66.0	59.2	6.8
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮

[図24]



[図25]



[図26]

あなたの血糖値上昇を抑える

血糖値マネジメント
アドバイス

食後血糖値の上昇を抑えることができる黄金栄養バランスに近いメニューの例です。日々の食生活にお役立てください。

食後血糖値の上昇を抑えるためのポイント

野菜の天麩羅

もずく酢



脂質食物繊維

食後血糖値の上昇を抑えるためのポイント

主食

主菜

副菜



山梨ごはん豚肉と白菜の煮物小松菜と厚揚げの炒め物

副菜

その他



きくちけときゅうりの中華炒めキャベツの塩漬け

食後血糖値の上昇を抑えるためのポイント

身近な食材で作れるカシーであなたの理想の黄金バランスを叶える場合、以下のような食材がおすすめです。

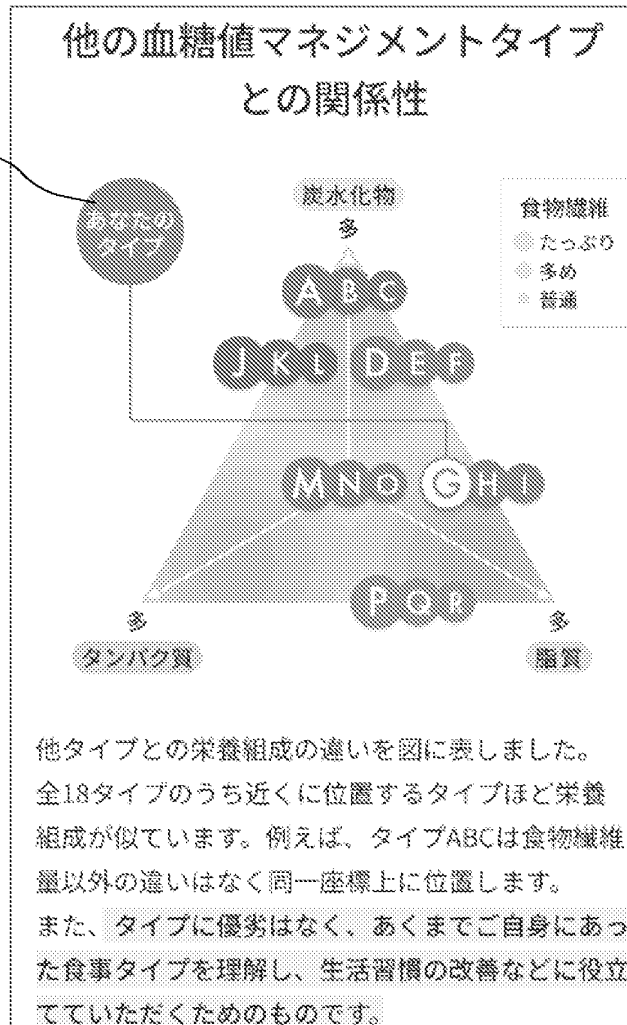


おすすめの食材
鶏もも肉(皮付き)・オクラ・
ブロッコリー・まいたけ・ごぼう・
じゃがいも

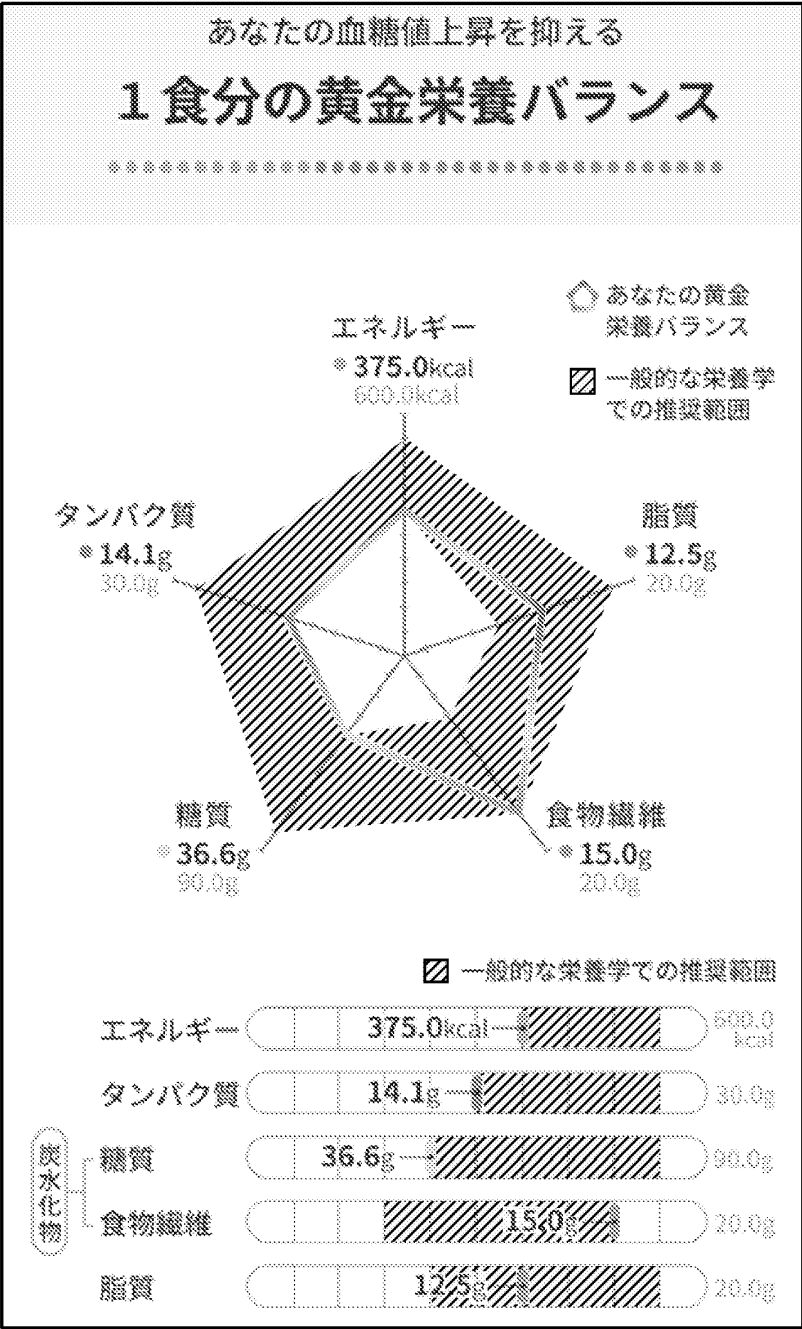
おすすめのごはん
雑穀玄米

[図27]

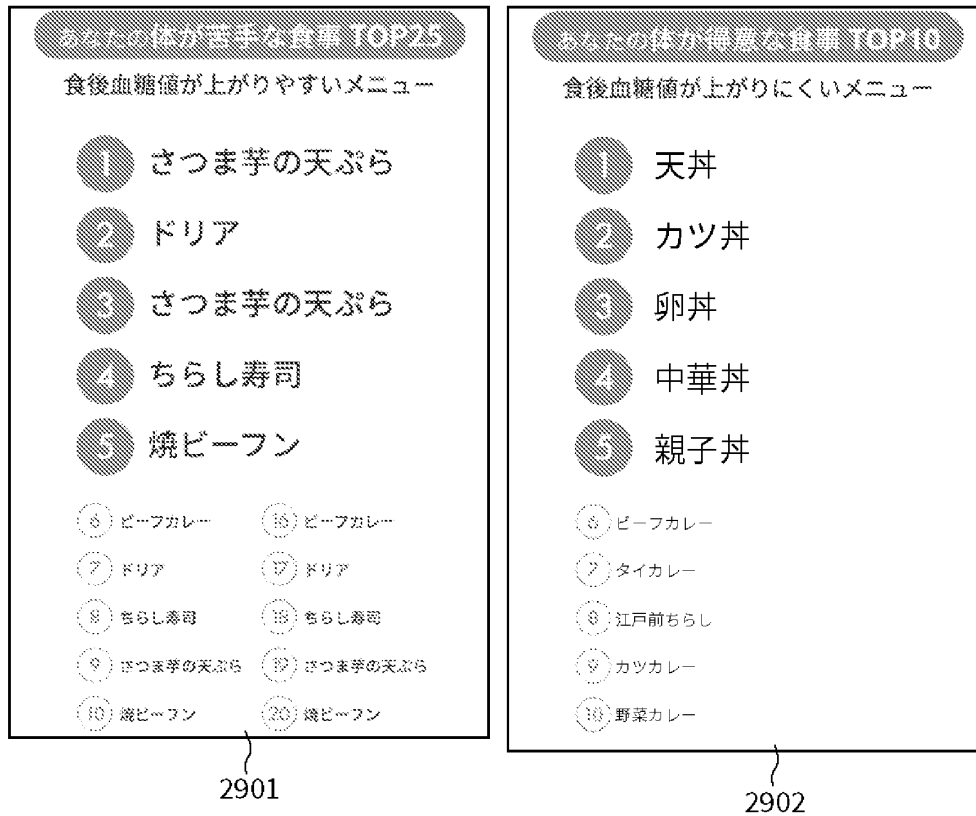
2701



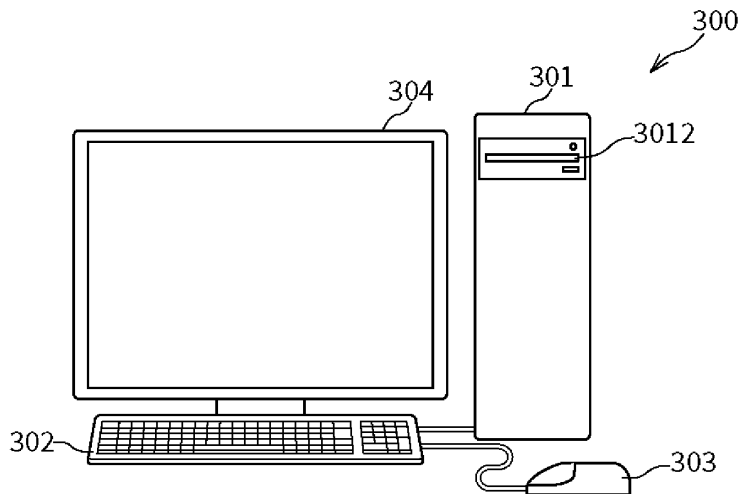
[図28]



[図29]



[図30]



[図31]

