

食物繊維を多く含む



野菜や果物・海藻

・きのこ・全粒穀物・豆類

を少しでも食べて

1日の始まりだ！



H01

旭農高
CCD

一日三食



基本だよ

H05

旭農高
CCD



(副菜)



おかずから食べよう！

野菜は、食物繊維が豊富
で血糖値の急激な上昇
を防いでくれるんだ！

H09

旭農高
CCD



食物繊維 多く



・穀類・豆類・芋類・野菜・果物

・きのこ類・海藻類食べよう

H06

旭農高
CCD



Q. 自分 VS 病氣勝つためには？



A. タンパク質を取って

免疫力をつけること！



H11

旭農高
CCD

あなたは健康食知ってる？



H11

旭農高
CCD

ビタミン取れば



なんとかなる



H14

旭農高
CCD

よく噛め



H14

旭農高
CCD

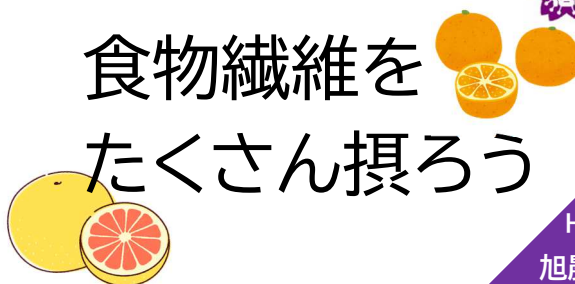
美味しい旬の野菜を
おいしいうちに！



H15

旭農高
CCD

食物繊維を
たくさん摂ろう



H18

旭農高
CCD

糖質と食物繊維を一緒に摂る！



H19
旭農高
CCD

炭水化物は白米よりも
玄米や穀米がいいって
ホント!?



H23
旭農高
CCD

血糖値を下げよう！

主食は適量に

たんぱく質を加えて

野菜や海藻類をとりましょう

H24
旭農高
CCD

実は

食物繊維が

豊富なんです



H28
旭農高
CCD

一日三食 ご飯を食べる前に
サラダを食べよう



H30
旭農高
CCD

旬の食材を使うと
美味しい



T21
旭農高
CCD

旭市民の平均寿命

千葉県平均より

低いんです！

食事からも

健康気にしてみない？



旭市
CCD



Cities
Changing
Diabetes



Cities
Changing
Diabetes



Cities
Changing
Diabetes