

管理栄養士の考えるバランスのよい献立例

このような
秋の味覚の献立は
いかがでしょう？



かけ醤油は
減塩だし醤油や
減塩醤油で
塩分をカット

もち麦入りごはん
食物繊維アップ
腹持ち良好

さつまいもサラダ
低カロリーマヨネーズに
牛乳かヨーグルト・
ドレッシングを加えて
でカロリーダウン

具だくさんスープ
野菜やきのこたっぷり
汁は少なく塩分カット

管理栄養士 特選アイテムのご紹介

すぐできる減塩
寺田屋の減塩醤油



150ml

429円(税込)

塩化カリウムを使ってないので
カリウム制限の方にも安心



300ml

702円(税込)

機能性表示商品 永倉精麦

もちり麦

604円(税込)



大麦β-グルカゴンで食後の
血糖値の上昇をおだやかに
もち性的大麦でふっくらしたご飯

食べ過ぎちゃった
そんな時に！
消化吸收お助け商品

食べて痩せる

シクロドリーム

3,067円(税込)



◆食物繊維の働き

- ①水分吸収により胃の中で膨張し、満腹感を付与
- ②排泄促進
- ③小腸でゲル状になり糖分の吸収を抑制する

◆α-シクロデキストリンの持つ第4の働き

- ※従来の食物繊維が持つ働きはそのまま更に…
- ④脂肪を包み込み、糖分を吸着し体外へ排出する
 - ⑤バクテロイデス菌（通称：痩せ菌）が増えて、腸内環境改善と脂肪の蓄積抑制、燃焼促進効果も期待される

みんなのまちのくすり箱

 くぼ薬局

詳しくはお近くの店舗または右記の
公式ラインのQRコードから
お問い合わせください。

