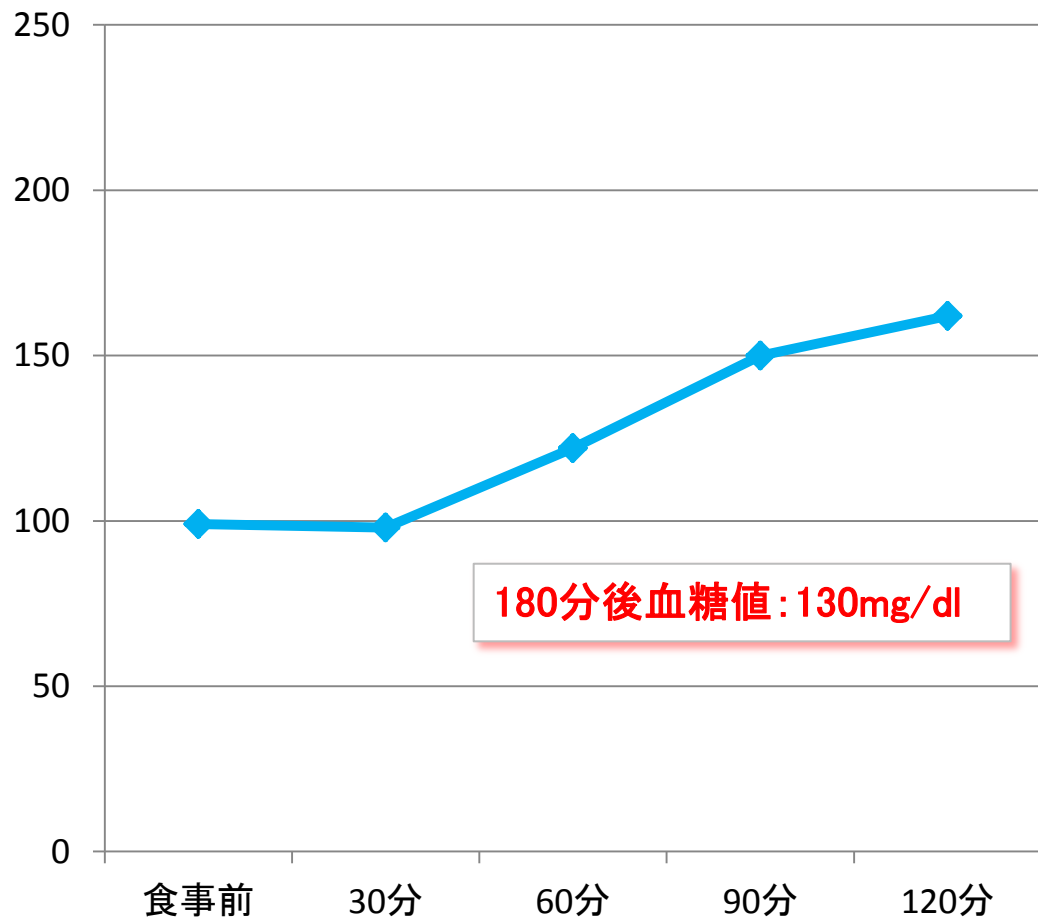


和食 摂取後の血糖(mg/dl)



エネルギー:	493.0 kcal	塩分:	0.8 g
糖質:	65.0 g	260.0 kcal	52.7 %
脂質:	8.3 g	74.7 kcal	15.2 %
たんぱく質:	3.9 g	15.8 kcal	3.2 %

7分づき米飯、刺身、あさりと野菜の煮物、
ほうれん草のおひたし、サラダ

