

上手に召し上がれば、バランスの良い日本食、おせち。
食べ方を工夫して、お正月料理の文化を楽しみましょう！！



餅1個 50g ×2個



240 kcal



ご飯 150g (茶碗1杯)

おせち料理



栗きんとん 100g



160 kcal



ご飯 100g



伊達巻き 100g (約3切れ)



160 kcal



ご飯 100g



血糖上昇抑制のために・・・

★ 餅は単体で食べるのではなく、
野菜と一緒に摂れる雑煮などにして食べましょう！



★ おせちは、サラダやお浸しなどをプラスしましょう！

