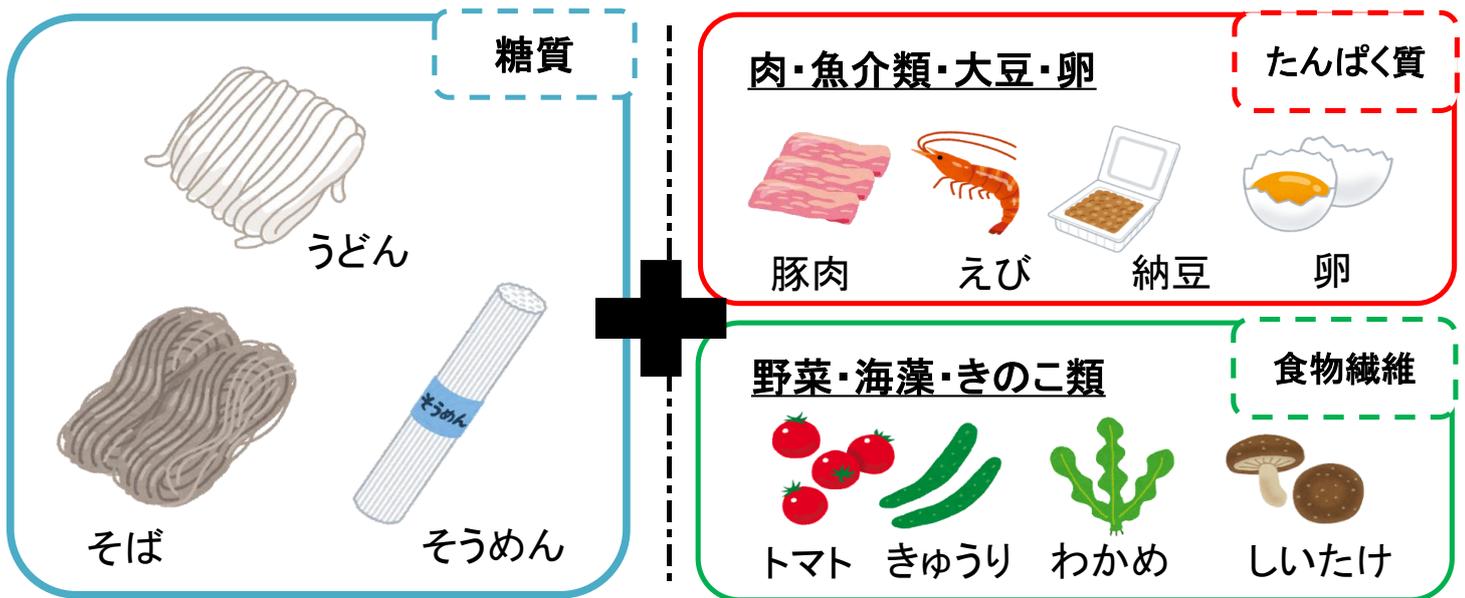


# 麺料理に一工夫で、おいしく健康に！



夏は、のどごしが良くさっぱりとした麺料理がおいしい季節です。  
調理も手軽な麺料理ですが、麺だけでは栄養が糖質に偏りやすいのでご注意ください！

**たんぱく質**となるお肉・お魚、**食物繊維**が豊富な野菜・海藻などを加えることで、  
栄養バランスも良くなり、血糖値の上昇を緩やかにします。



## 冷やしねばねばうどん



(うどん+納豆・オクラ・めかぶ・長いも)

## そうめんチャンプルー



(そうめん+豚肉・卵・ゴーヤ)



一般社団法人 菊池郡市医師会

菊池郡市医師会立病院 糖尿病センター

〒861-1306 熊本県菊池市大琳寺75番地3 TEL:0968-25-2191(代表) FAX:0968-24-5762(代表)