

低GI
食品

を使った

糖尿病予防



ひよこ豆の
チョップドサラダ



ひじきとしらすの
雑穀炊き込みごはん



さんまのかば焼き



揚げ焼き豆腐の
梅おろしあんかけ

※GI(グリセミック・インデックス)とは、食後血糖値の上昇度を示す指数のこと。
GI値が低いと血糖値の急激な上昇を抑える効果があり、55以下が低GI食品といわれます。



ロイヤルミルクティー
☆紅茶寒天ゼリー



シトラスウォーター

アップルティー



その他のレシピはこちらから

沖縄市役所市民健康課