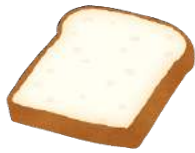


今日からできること 無理のない食事療法を初めてみよう

パンの
回数を減らす



発酵食品を
食べる



調味料を
変える



米粉を
小麦粉の代わりに
使う



自然のだしを
使う



おやつを
変える



茶色い地味なおやつは、いかがですか？



ナッツ
(くるみ黒砂糖がけ)



雷おこし



芋けんぴ



ドライフルーツ



煎餅



お豆



干し芋

子どもにとって、逆に目新しいかも！



くだもの



焼きいも



おにぎり



とうもろこし



魚みりん干し



するめイカ



食べる煮干し