

食品の上手な選び方

好ましい食品		避けたい食品	
穀物	パン(トースト) 軟飯 うどん	穀物	お茶漬け すし ラーメン そば
芋	ジャガイモ 長いも サトイモ	芋	サツマイモ こんにゃく
肉	脂肪の少ない肉 (ヒレ肉・若鶏肉など)	肉	脂肪の多い肉 (バラ肉・霜降り) ハム・ベーコン
魚	白身魚 かに・海老 脂肪の多い赤身魚 (イワシ・カツオ・マグロは体に良い 脂肪を多く含んでいます。) ハンペン	魚	イカ・タコ 貝類 佃煮
野菜	軟らかく煮た野菜 カブ・ニンジン・ダイコン・キャベツ・ ホウレンソウ・カリフラワー・トマトなど *トマトは皮と種を取りましょう	野菜	藻類・きのこ類 生野菜 繊維の多い野菜 (竹の子・ごぼう・フキ・レンコン) 香りの強い野菜(にら・セロリ)
果物	バナナ・りんご・もも・果物缶詰	果物	レモン・柿・梨・パイナップル・ 干果物(砂糖漬果物)
菓子	プリン・カステラ・ビスケット・ゼリー	菓子	パイ・チョコレート・ドーナツ・まんじゅう・
飲み物	うすい紅茶・番茶・麦茶・ほうじ茶	飲み物	炭酸飲料・コーヒー・アルコール 乳製品(牛乳・ヨーグルト・フレッシュ)

前々日 月 日

★朝・昼・夕

消化の良いものをお召し上がりください

(別紙参照)

★食後2時間後

ラキソベロン液1本全量を

コップ1杯以上の水で飲んでください

