

講演質問回答

- 1 脂肪 糖分 塩分
- 2 糖尿病 高血圧 高脂血症
- 3 玉葱 納豆 海藻 キノコ 青魚 等
- 4 梅干し 2g ラーメン 4~7g たくわん 1.5~2g
- 5 ホウレンソウ 人参 ブロッコリー 小松菜 ピーマン 春菊
モロヘイヤ 等
- 6 いただきます ごちそうさま
おいしかったです(これがなかなかでてこない)
- 7 ビール 140カロリー 焼酎 160カロリー 日本酒 200カロリー

ノンオイルドレッシングの作り方注

だしつゆ は自分で作るとカビが生えやすいので市販のものを使う