

血糖値を上げない！ 太らない！ おなかいっぱい満足レシピ

【巻頭特集】「料理の鉄人」でおなじみの服部幸應さんが太鼓判！

血糖値高めの人に食べてほしいおかず

一品でOKだからラクラク！ **血糖値にやさしいあつたか鍋**

カロリー制限していても大丈夫！ **冬にうれしいバランス献立**

油を使わなくてもこのボリューム！ **ノンオイル満足おかず**

ごはんが食べたい！めんが食べたい！

検見崎流 低カロリー&低糖質の主食もどき

食物繊維たっぷり&血糖値の上昇を抑える **絶品ごぼうレシピバリエ**

生活習慣病対策レシピカード

【**カロリー別 主菜&副菜&汁物**】

お問い合わせ先 株式会社 主婦の友インフォス情報社 広告営業部

〒101-0064 千代田区猿樂町1-2-1 新日貿ビル4階

電話03-3294-3136 ファックス03-3295-1512

<http://www.st-infos.co.jp>