

食べ順

汁物(食べきる)

↓

サラダ(副菜)(食べきる)

↓

ご飯とメインを代わりばんこ

上記順番で食べて 10 分経ったら、三角食べをしても OK!

※ここで重要なのは血糖値を急激に上げないこと

アクションリスト	✓	テーマを実現するための行動を記入
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	