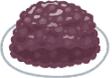
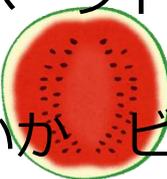


# 糖尿病悪化（HbA1c 上昇）食べ物カレンダー

季節ものは良いものですが、たくさん用意せずに、少しずつ楽しみましょう

- 1月** おもち  みかん  贈答品のお菓子  ぜんざい 
- 2月** 恵方巻  チョコレート  カフェオレ  鍋料理 
- 3月** あられ  甘酒  だんご  ちらし寿司  ぼたもち 
- 4月** 桜もち  いちご大福  お花見料理  練乳いちご 
- 5月** GWで外食  ちまき  かしわ餅  アイスcream 
- 6月** スポーツドリンク  もも  梅ジュース  ざるそば 
- 7月** すいか  ビール  うな丼  加糖アイスコーヒー 
- 8月** かき氷  帰省みやげ  塩飴  炭酸飲料  そうめん 
- 9月** ぶどう  なし  栗きんとん  おはぎ  新米 
- 10月** りんご  さつまいも  かぼちゃ  ハロウィン菓子 
- 11月** 柿  ワインとおつまみ  干し芋  ジャガバター 
- 12月** ケーキ  干し柿  クリスマス料理  忘年会 