

栄養科だより 10月号

おやつ選びのポイントについて知ろう！

涼しく過ごしやすい気候になり、「食欲の秋」になりました。

今回はおやつの食べ方、選び方についてポイントをお伝えします！

～おやつ選びのポイント～

おやつは「間食」といって食事と食事の間にとるものです。食べすぎると肥満の原因となってしまうですが、上手に間食をとることで食事のドカ食いや夜食の食べすぎを防いだり、不足しがちな栄養素を補えたりと様々なメリットもあります！

時間：午後2時～4時



量の目安：150～200kcal程度

(1日の摂取カロリーの10%)

日本人に不足しがちな食物繊維やカルシウムが含まれているチーズやヨーグルト、果物、ナッツ類、こんにやくゼリーなどがおすすめ♪



お菓子のカロリーを知ろう！



8・9月のメニュー紹介



8月30日
新潟名物！タシかつ丼

9月21日
ぶっかけ月見そば



ご質問はピンクのユニホームの管理栄養士まで

令和3年10月1日発行

星ヶ丘病院 栄養科