



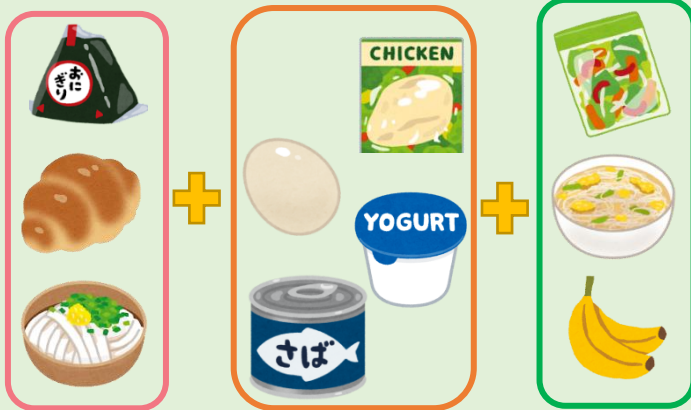
栄養科だより 10月号



-コンビニ食材の上手な活用法-

今や私たちの生活からは欠かせない存在となったコンビニ。今回は、身近なコンビニ食材で簡単に食事バランスをそろえる方法についてご紹介します！

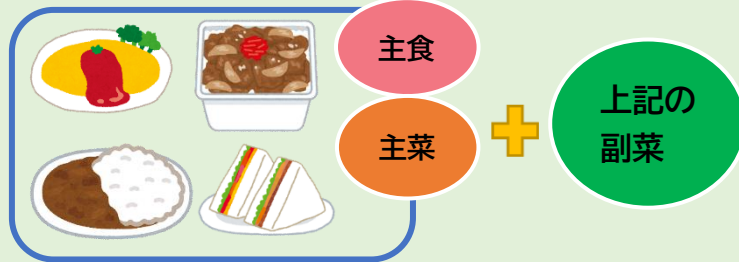
① 単品メニューを複数組み合わせる



主食

主菜

副菜



主食

主菜

上記の副菜

② 具たくさん1品メニューを選ぶ



野菜ジュースについて

野菜ジュースは1日分の野菜が手軽に摂れる便利な飲料ですが、製造されたタイミングによっては食物繊維などの量にばらつきがあります。また、野菜は1回でまとめて摂るのではなく、食事ごとに摂るのが理想的です。



主食・主菜・副菜を意識して選ぶと、バランスの良い食事になります。

菓子パンは砂糖や油を多く含んでいるので主食には含まれず、お菓子の分類です。カロリーが高いため、食べすぎないようにしましょう！

9月のイベントメニュー



おはぎ



彼岸入りに手作りおはぎを提供しました！

醤油カツ丼



福井県のご当地グルメ

ご質問はピンクのユニホームの管理栄養士まで♪

令和5年10月1日発行
星ヶ丘病院 栄養科