

栄養科だより 10月号

お菓子のカロリーについて知りましょう!

ハッピーハロウィン!!トリック・オア・トリート!!の掛け声で、ハロウィンといえば子供たちがお菓子をもらうイベントがありますよね。今回は、そんなお菓子のカロリーについて知ってもらい、日ごろのお菓子の食べ方について考えてみましょう。

お菓子のカロリーを知ろう!



～間食について～

適正な間食のカロリーはおおよそ **200kcal** とされています。

間食は、3回の食事では摂取できなかった栄養素を補うものと考えられると良いでしょう。洋菓子やスナック菓子は過剰なエネルギーの摂取になってしまうことが多いため量や食べる時間も注意しましょう。おすすめは、牛乳、ヨーグルト、チーズ、果物、ナッツ類、茎わかめなど！
また、**夕方3～4時**はエネルギーが消費されやすい時間帯で食べるタイミングとして Good!



9月 JOYEAT+プロジェクト

JOYEAT+プロジェクトは栄養科による給食改善と地産地消の取組みです



9/11 (水) 昼食
「さばと秋野菜の南蛮炒め」
酢の酸味、生姜の香りを利用することで塩分控えめでも美味しく仕上がりました。患者さんからも好評でした!



9/20 (金) 昼食
「いんげんのアーモンドみそ和え」
いんげんはにんにくと一緒に摂る事でアテイング効果が期待されます! 患者さんも美味しかったと喜んでいました。

ご質問はピンクのユニホームの管理栄養士まで