

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のですが、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！

ヨーグルト 1個	プリン 1個	クッキー 3枚	あんぱん 1個	ショートケーキ 1個	ポテチ 1袋
バナナ 1本	牛乳 200ml	せんべい 3枚	板チョコ 1枚		メロンパン 1個
リンゴ 1/2個	ヤクルト 1本	コーラ 1本	アイスクリーム 1個		



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り組みです



9/29(水)「秋のお献立」

「きのこご飯」、「鮭の柚香焼き」、「茄子の揚げ浸し」、「里芋と厚揚げの田楽」、「梨のコンポート」を提供しました。梨のコンポートには、八木沼果樹園（福島市庭坂）の「ゴールド二十世紀梨」を使用しました。患者さんから好評だったので、皆さんもぜひ食べてみてください。

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
星総合病院 栄養科