

栄養科だより 5月号

～間食の上手な摂り方～

GW 中に外出や外食が増え、食事以外で何か食べ物を口にする機会が多くなるのではないのでしょうか。
そこで今回は間食の上手な摂り方についてお話します。

食物繊維や**たんぱく質**を摂りましょう。

⇒**血糖値を良好に、食物繊維で腹持ちの良さ up!**

食物繊維



たんぱく質



200kcal 以内を
目安に摂りましょう!



食べる分だけ取り分けて、
ゆっくりと食べましょう!

⇒**食べ過ぎ防止に繋がります!**



HOSHIEIYOUKA

星総合病院 栄養科
令和6年5月1日発行

ご質問は**ピンクユニフォーム**の
管理栄養士まで