

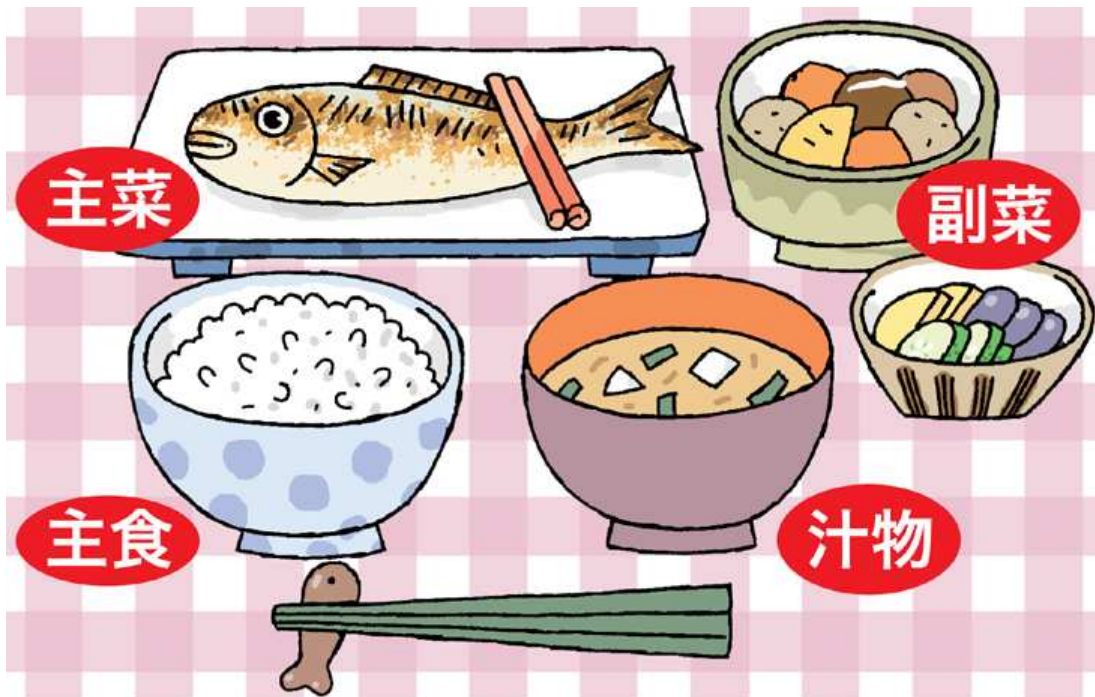
栄養だより

平成25年 8月 NO.219

連日の熱帯夜、秋風の立つのが待ち遠しいですね。皆様ご容態はいかがでしょう。

- 今回のテーマは**栄養バランスのとれた食事**についてです

◎糖質、たんぱく質、脂質をバランスよくとり、適量のビタミン、ミネラル、食物繊維を摂取しましょう。どの栄養素も大切です。過不足のない様、食事を食べましょう。



- 主食・・・米・パン・麺類などの穀類。糖質の多い食品。
- 主菜・・・主に魚、肉、卵、豆類など、たんぱく質やカルシウムの多い食品
- 副菜・汁物・・・野菜を中心にビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む食品

汁物も野菜や海藻をたくさん使って副菜と同様に

～～**外食・調理済み食品の注意点**～～

基本的な外食では、味付けが濃く、油や砂糖が多く使われています。

和食では塩分と砂糖。洋食では肉の脂、料理に使用されるバターや生クリーム、

ソースなどに注意しましょう。