



# 栄養だより



制作者: 管理栄養士 名畑(なばた)

暑いと感じる日も増えてきましたね。気温差の激しいこの時期は、気温の変化に体がついていかず、疲れやすくなったり、風邪をひきやすくなったりします。疲れたな、調子が悪いなと思ったら、うどんなどの消化の良いものを食べ、ゆっくり眠りましょう。寝る前の飲酒は眠りが浅くなりやすいのでご注意を。



## 第8回健康栄養教室のご報告

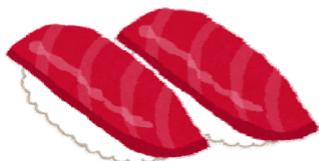
5月12日(金)、第8回健康栄養教室【外食の選びかた】を行いました。外食をする際にも、カロリーや塩分、バランスに気をつけて、食べすぎないようにしたいですね。

- ①炭水化物 …… ごはん、パン、うどん、そば、スパゲティなど
- ②たんぱく質 …… 肉、魚、卵、豆腐、豆など
- ③ビタミン、ミネラル …… 野菜、海草、牛乳など

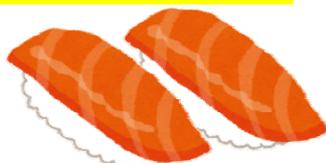


これらが摂れているか、気にかけてみてください。どんぶりものや麺類は、炭水化物が多く野菜が不足しやすいので、副菜を追加する、前後の食事調整するなどの工夫をしましょう。

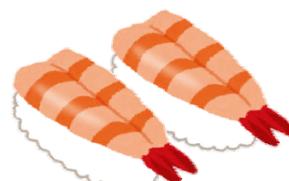
## 気になるお寿司のカロリー (2貫分)



まぐろ  
116kcal



サーモン  
145kcal



海老  
91kcal



いか  
83kcal



いくら  
118kcal



あなご  
134kcal

募集中!

健康栄養教室に参加しませんか?  
6月9日(金)14時~「脱水の怖さとその対策」



詳しくは院内のポスター・スタッフまで♪  
お気軽にご参加ください!!