



栄養だより



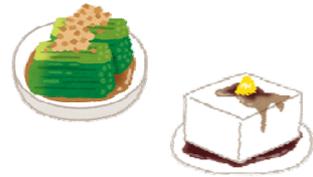
すっかり秋らしい気候になりましたね。この過ごしやすい気温を味方につけて、運動を始めるにはぴったりの季節です。いつもより遠回りして帰るなど、歩く距離を伸ばしてみませんか？よい運動になるとともに、季節の変化に気づき、「小さな秋」を見つけられるかもしれませんよ。

第一回健康栄養教室のご報告

10月14日(金)、第一回健康栄養教室を行いました。
今回のテーマは【減塩】でした。

■あなたのほうれん草のおひたしは塩分何グラム？

使用した醤油の重量から、お皿ごとの塩分を計算し、みなさんに食べていただきました。



■薬味の子カラを実感

しょうゆをかけただけの冷奴と、ねぎ・しょうがをのせた冷奴を食べ比べてもらい、塩分が少なくても、辛みや香りでおおいしく食べられることを実感していただきました。



■減塩のポイント

調理法や食材によって、塩分量が変わることをお話ししました。

第二回健康栄養教室のお知らせ

日時 : 11月11日(金)
14時~14時45分
場所 : 加藤内科みなとクリニック
2階談話室
テーマ: ダイエット(カロリーを控える方法)

定員 : 6名(先着順 予約制)

費用 : 3割負担の方 470円
1割負担の方 160円



参加申し込みはスタッフまで！
お気軽にご参加ください。



秋の味覚の気になるカロリー

柿(中1個)



120kcal

さつまいも(中1/2本)



134kcal

栗(5個)



167kcal

果物やいも・栗は糖質を多く含みます。
カロリーが気になる人は量に気をつけましょう。

管理栄養士 名畑(なばた)

