INOKUCHI

いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi

Vol.173

2026年 10月 発行

涼しくなってきて過ごしやすい季節ですね。今年は名古屋でアジア大会（国際総合スポーツ大会）が開催され、スポーツの秋です！体を動かすことを一緒にやってみましょう♪

栄養指導室　松田・深田・水戸川・向

やってみましょう☆

膝伸ばし★

つまずきにくい足をつくりましょう

太ももの前の筋肉を意識しながら！

	できたら〇
日	
月	
火	
水	
木	
金	
土	



できれば膝を伸ばして５秒静止

無理せず、できる範囲で続けましょう♪

手でしっかり体を支えましょう

食事は欠かさずに☆

たんぱく質を手軽にとれる★

「お茶漬けだけ」「ご飯にふりかけだけ」

そんなときにオススメ☆



鶏そぼろ

汁気なし＝水分少ない

のせるだけで簡単♪

冷凍できる！

かんたん度：★☆☆

「ミンチでそぼろを作るのは大変」



ツナそぼろ

味付けした
冷凍ミックスベジタブルと
ツナを合わせて♪

かんたん度：★★★

ワンポイント

どちらも『すき焼きのたれ』なら調理かんたん👍