

山がみずみずしい緑に包まれていて、爽やかな季節ですね。今こそ外に出る、散歩して体を動かすにはピッタリの時期なので、チャンスを逃さず気持ちのよい毎日を過ごしましょう♪

栄養指導室 松田・田中・深田・水戸川・向



食事の中心♪

主食を食べましょう！

体を元気に動かすためのエネルギー源

米の高騰など物価高も家計に響く・・・
そんな時に『食べない』よりは置き換えて！

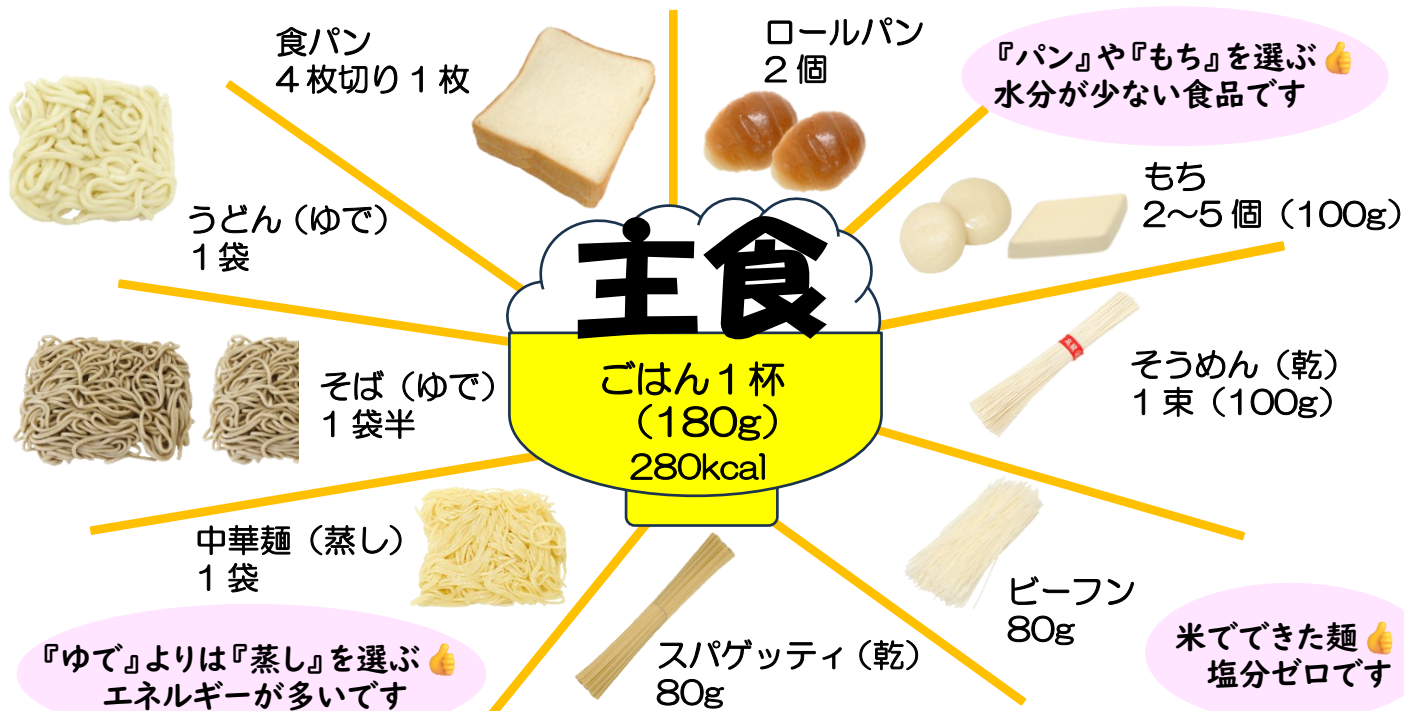
▶いいこと😊

- ① エネルギーだけでなく食物繊維やビタミンなど他の栄養素も摂れる
 - ② 主食を取り入れることで、副食(おかず)の量の食べ過ぎを防ぐ など
- カリウム・リン・塩分を減らすことができる

▶エネルギーが不足すると・・・😞

体の筋肉を壊してエネルギーに変える⇒筋力が低下する

手っ取り早く補給できるのが
『主食』



「『ごはんにふりかけ』だけなのだけど・・・」



ふりかけ→卵(たまご)かけごはん)にしてみても♪
みなさんは全卵派？黄身派？
白身にもたんぱく質が豊富！→全卵が GOOD！



「主食を食べると太るのでは・・・」

「おやつ」を食べていませんか？

主食を摂っておやつ(間食)を減らしましょう
そしてしっかり動きましょう！



「コーンフレークはどう？」



主食になります 🍷

きなこをかけると GOOD！

⇒手軽にたんぱく質 UP ↑↑

⚠ カリウム値が高い時はやめておきましょう