



INOKUCHI

いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi

Vol. 79



12月

2018年

発行

つんとした冷たい空気にひんやりした風。季節はもうすっかり冬ですね。街路樹はイルミネーションで飾られ、街はクリスマスモード。気分も高まります。早いもので今年も残すところあとひと月となりました。みなさまにとって2018年はどのような1年でしたか？体調には十分気をつけてよい年越しを迎えましょう。

栄養指導室 松田・本宮・近末

平成最後の

お正月料理



おせち料理は日持ちさせるために、塩分や糖分が多いです

一日の中で食べる量や組み合わせを調節しましょう

(とくに塩分が多くなりやすいのでおせち料理以外は塩分調節が必要です)

