

いのくち栄養だより

2023 年 **4月** 発行

初めまして、広島文教大学で管理栄養士を目指している学生です。
今月は「効率の良いエネルギーの摂り方」についてお伝えします。

広島文教大学人間栄養学科 金城命 大島舞子



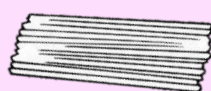
エネルギーが不足すると…
**抵抗力の低下・体力の低下・
貧血・食欲不振**などにつながります



**エネルギーになる食べ物を適切に摂取することが
大切です**

**でんぷん製品を
取り入れる**

はるさめ くずきり



フライドポテト



砂糖をたっぷり使う

砂糖 はちみつ オリゴ糖



**油を使った料理を
多くする**

炒める 揚げる



**たんぱく質の少ない
間食**

ゼリー

シャーベット



ドーナッツ

あめ

