



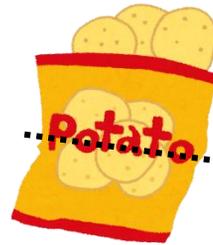
栄養だより

○おやつを食べすぎに注意しましょう！

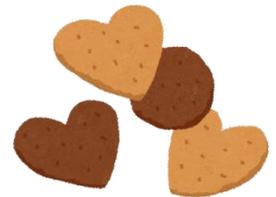
みなさんはおやつをいつ・どれくらい・どんな頻度で食べますか？お菓子やジュースなどのいわゆる嗜好品は、生活の楽しみのひとつとしているかたも多いと思いますが、食べすぎには注意が必要です。毎日食べる場合、その量は**200kcal**が望ましいとされています（図1）。市販品はパッケージに栄養成分表示がされています。1つ食べると何kcalなのか、チェックする習慣をつけましょう。1つで200kcalを超えてしまうものを食べるときは、2日以上に分けて食べたり、次の日のおやつを控えたりしましょう。食べすぎたぶんごはんを減らすと、必要なたんぱく質やビタミン、ミネラルが不足し、とりすぎた炭水化物や脂質を代謝しにくくなってしまいます。**おやつでとりすぎたエネルギーはおやつで調整**しましょう。

また、食べる時間も重要です。夜遅くに食べたり、ずっと食べ続けていると、胃や腸が休めなかったり、むし歯の原因になったりします。また、ごはんの前に食べると、ごはんが食べられなくなります。**おやつは食後にするなど時間を決めて**食べましょう。

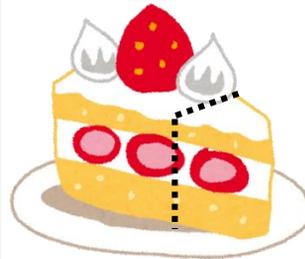
【図1：約200kcal分のおやつ（例）】



ポテトチップス(60g)半分



クッキー(10g)4枚



ショートケーキ2/3切



せんべい(10g)5枚

○今月の行事食

26日（木）32H国家試験応援献立（32Hのみなさんの好きな献立を集めました）

○今月の旬の食材

（野菜・芋類）

カリフラワー、キャベツ、ごぼう、小松菜、大根、長ねぎ
白菜、ブロッコリー、ほうれん草、れんこん

（果物）

オレンジ、みかん、レモン

（魚介類・藻類）

さわら、たら、ぶり

やりいか、のり、ほたて

