

8月

栄

養

だ

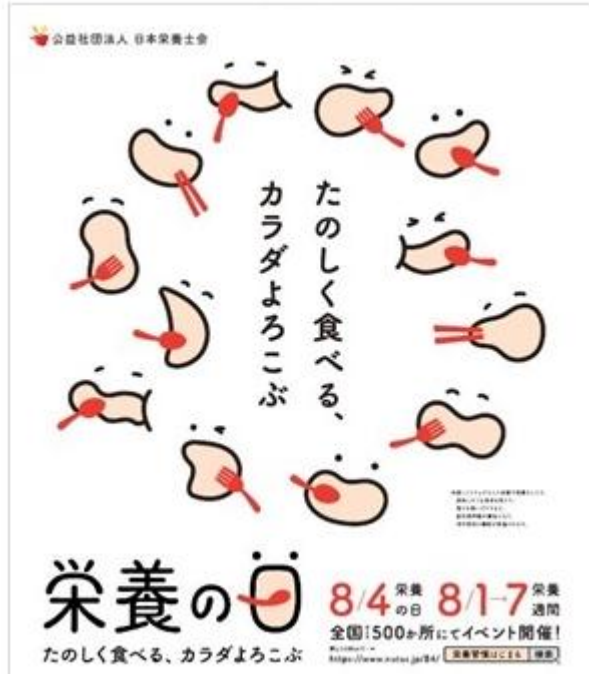
よ

り



8月4日は栄養の日!

2017年、日本栄養士会は、8月4日を「栄養の日」、8月1日から7日を「栄養週間」に制定しました。全国の管理栄養士・栄養士とともに、日本中のみなさんの「栄養を楽しむ」生活を応援します!ぜひ、この機会に、食生活を見直してみましょ!



今日からできる!

あなたのカラダを正しくつくる

新 栄養習慣8

1. リラックスして、とにかく楽しく!
2. よりよい眠りは朝ごはんから。
3. 偏った生活に+1でバランスを。
4. 効率よく食べよう。
5. 運動後に水分を摂る。
6. 季節に応じた、伝統的な食。
7. 塩分をカット。舌を意識する。
8. 管理栄養士・栄養士に聞いてみよう。

8月31日は「野菜の日」です。健康維持・増進のためにも、野菜の目標摂取量は350gとなっています。夏野菜が旬の今、食べる工夫をしてみましょ!

楽しく
できることから
始めましょう!



当院の 人気レシピ

チキンの マスタード焼き

一人分の栄養量
エネルギー 226kcal
たんぱく質 15.1g

4人分	
若鶏むね肉	20g 12枚
塩	1.2g
こしょう	0.4g
卵黄	11.2g
粒マスタード	24g
生パン粉	40g
油	5.2g
添え野菜	
レタス	120g
トマト	120g

- ①若鶏むね肉に、塩・こしょうをふる。
- ②卵黄と粒マスタードを混ぜ合わせる。
- ③生パン粉と油を混ぜ合わせる。
- ④①の両面に②をぬり、③の生パン粉をまぶす。
- ④天板に③を並べ、200℃に予熱したオーブンで、約12分焼く。
- ⑤焼き色が付いたら、オーブンから取り出し、添えの野菜とともに盛り付ける。

暑い日が続きますが、そうめんだけなど、食事が主食のみになっていませんか?電子レンジやオーブンを活用し、おかずも準備しましょう!

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

