栄養だより

秋号

甘木中央病院　栄養室

10 月のお膳

秋はやっぱり 栗ご飯！
栗には疲労回復に役立つ
ビタミン B1 やビタミン C は
りんごの8倍含みます。

〈メニュー〉・栗ご飯 ・赤魚の照り焼・ 秋茄子の味噌炒め・ かき卵汁・ フルーツ杏仁

朝晩涼しくなってきましたが、日中まだまだ暑く、身体が気温の変化についていけずに体調を壊しやすい時期です。
体調管理に必要な栄養素が不足しないように、バランスの良い食事を心がけましょう！

（バランスの良い献立の立て方）

① 主食を決める・・・ごはんまたはパン・麺の主食をまず決定する
② 主菜を決める・・・肉・魚・卵・大豆製品の料理を選ぶ
③ 副菜を 2 品決める・・・1つが煮物類ならもう1つは和え物などにし、塩分、砂糖のとりすぎに注意する

③ 副菜：和え物
酢の物、おひたし、
サラダなど

② 主菜：大きいおかず
肉・魚料理+野菜添え
豆腐・卵+野菜

① 主食：穀類
ごはん、麺、パン

③ 副菜：煮野菜
煮びたし、炒め物、
蒸し煮、具沢山汁

＊牛乳・乳製品、果物も忘れずに！

☞メニューが決まったら、チェックしてみましょう！

（ボリューム不足なら）
主菜・副菜に、野菜や
海藻、きのこを加える

（味のアクセントとして）
酸味や香味・辛味を
つける

（色どりを考えて）
赤・緑・黄色などの
野菜を入れる