

すばる六甲 栄養だより



～夏バテ予防のための食事の工夫～

暑くなると、うどんや素麺などの冷たい麺類で済ませがちになります。

体力や筋力を維持するため、**1日3食、栄養バランスを考えて食べましょう。**

食欲のない場合は、おかずから食べ始めてみましょう。



ポイント

下記の10食品群の頭文字「**さあにぎやか**いただく」の合言葉で、楽しみながらご自身の食べ方の傾向を確認することができます。

毎日7食品以上摂取することが推奨されています。いろいろな食材を食べよう意識してみましょう。

さあにぎやかいただく

魚・魚加工品（ツナ缶・ちりめんじゃこ等） 	油脂類（油を使った料理） 	肉・肉加工品（ハム・ソーセージ等） 	牛乳・乳製品 	緑黄色野菜（にんじん・ブロッコリー・小松菜・カボチャ等） 	海藻 	イモ 	卵（魚卵は含まない） 	大豆・大豆製品（豆腐・厚揚げ・油揚げ・納豆等） 	果物
--------------------------	------------------	-----------------------	------------	----------------------------------	--------	--------	----------------	-----------------------------	--------