

しおさい栄養だより










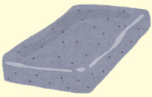






Shiosai Nutrition News

「まごわやさしいよ」

健康な体を作るには、良質な食事、睡眠、適度な運動が大切です。近年、食の欧米化や飽食が進み、健康的な食生活を見逃しがちな現代に推奨されるのが、「まごわやさしい」という合言葉です。これは日本の伝統食に使われる食材の頭文字を並べた言葉で、1食または1日の食事にこれらの食材を取り入れることで、自然と栄養バランスをとることができます。



和食の欠点「カルシウム不足」を補う為に、ヨーグルトなどの乳製品も加え、『まごわやさしいよ』と覚えましょう。

ま	豆類   	さ	魚などの魚介類  
ご	ごまなどの種実類 	し	椎茸などのきのこ類 
わ	ワカメなどの海藻類 	い	いも類   
や	野菜類    	よ	ヨーグルトなどの乳製品 

肉類が入っていないのは近年肉類の摂取が増加し、脂肪過多にある食生活を見直してほしいという願いがあるそうです。肉類を含め、上記以外の食品にも大事な栄養素が含まれています。色々な食材から色々な栄養素を摂りましょう。



★和食は「塩分が多い」という欠点もあるので、味付けに気を付けてくださいね！

◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。

興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。

食事のことなどでお困りのことがございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設しおさい 管理栄養士 宮子 佳奈 中野 悦子

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5 連絡先 0972-85-0539