



栄養部だより

9月号

まだまだ残暑が厳しいですが、みなさん夏バテしてないですか？食欲がない時は好きな物を食べていいと言われても、何を食べていいのかわからずお困りの方いませんか？今月は日頃の食材選びのヒントになるお話をしたいと思います。



☆さあにぎやか(に)いただくとは？

みなさんはこの言葉をどこかで聞いたことがありますか？これは毎日積極的に食べてほしい10の食品群の頭文字をまとめたものです。**1つの食品群を食べたら1点とし、毎日7点以上が目標です。みなさんは毎日何点くらい食べていますか？チェックしてみてください。**

□ **さ**かな  動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富

□ **あ**ぶら  適度な油脂分は細胞などを作るのに必要

□ **に**く  良質なたんぱく源の代表

□ **ぎ**ゅうにゅう  たんぱく質とカルシウムが豊富

□ **や**さい  ビタミンや食物繊維が十分にとれる

□ **か**いそう  低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富

に

□ **い**も  糖質でエネルギー補給 ビタミン、ミネラルもチャージ

□ **た**まご  いろいろな調理法で簡単にたんぱく質がとれる

□ **だ**いず  たんぱく質の元となる必須アミノ酸やカルシウムも豊富

□ **く**だもの  ビタミン、ミネラルが多く食物繊維がとれる

透析の患者さんでは摂りすぎてはいけない、もしくは控えた方がいい食品もありますので、気になる方はスタッフにご相談を!!