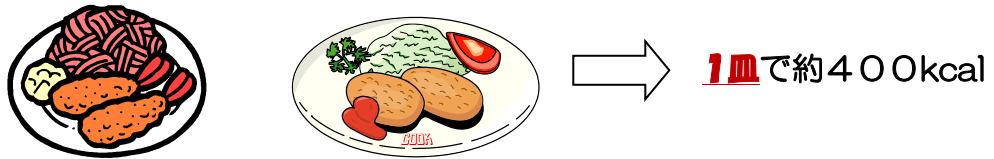


食事バランスは1日で考えましょう

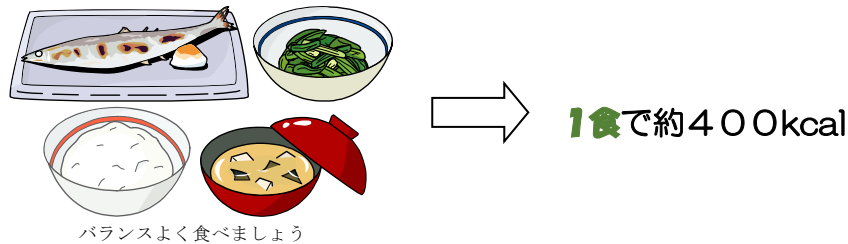
一年で一番体がだるくなりやすい梅雨どきを元気に過ごすためのポイントの一つに食事があります。食欲がないからと、水分ばかり摂ると胃液が薄まり消化能力が低下します。日頃から一日～数日単位で食事のバランスを整えて「からだの力」をつけておくことを心がけましょう。

昼食に揚げものを食べたときの夕食は

揚げ物を食べるなら昼食に！午後からしっかり動いてエネルギー消費を上げましょう。



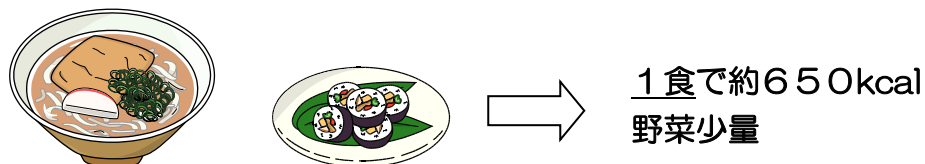
夕食は低エネルギーの湯豆腐、焼き魚などに、野菜のおかずを組み合わせましょう。



★私たちの体に必要な油(脂質)は1日わずか大さじ1杯程度でよいとされています。
大さじ1の油 12g=110kcal・・・1回のフライ物には大さじ2～3の油が！
～揚げ物は週に2回までにしましょう～

昼食に麺定食を食べたときの夕食は

めん類とご飯の組み合わせで不足しがちなものは何でしょう？
それは野菜と適量のたんぱく質のおかず



夕食は主食控えめ、主菜1皿、野菜たっぷりおかずで

