

栄養科だより

R8年 9月 No.174

夏も終わりに近づき日が暮れるのも早くなってきて、秋の訪れを感じますね。今回の栄養科だよりでは、秋が旬の食べ物を紹介します。旬の食べ物は味がよく栄養価が高くなっています。旬の食材で残りの夏も体調に気を付けて過ごしましょう。

さつまいも



・ビタミンC

→皮膚や粘膜の健康維持をサポート

・カリウム

→正常な血液を保つのに必要

かぼちゃ



・食物繊維

→お腹の調子を整えるのを補助

・βカロテン

→夜の視力の維持を助ける

さんま



・たんぱく質

→体を作るもとになる栄養

・DHA・EPA

→中性脂肪の減少に役立つ成分

熱中症予防のため、こまめに水分補給を行ないましょう。水分補給は喉が渴いてからでは遅いです。**喉が渴いたと感じる前に**水分補給を心掛けると良いでしょう。



☆ こまめな水分補給

→1時間あたりコップ1杯・1日に1.2Lを目安(コップ6杯)

☆ 適度な塩分摂取

→食事の味噌汁や梅干しなどから摂取(6g/日未満)

☆ 涼しい場所での休憩

→室温を28℃を目安に温度設定しましょう

☆ 食事からの水分摂取

