

栄養課だより

食欲の秋・・・でも 食べすぎに注意!!

気温が下がると、体も冬の準備を始めます。脂肪をため込もうとするため食欲が刺激され、ついつい食べ過ぎてしまいます。あなたの毎日の生活習慣を思い浮かべてみましょう！

- ①不規則な生活をしている。（1日2食など）
- ②夜型人間である。
- ③脂肪分の多い、脂っこい食事が好きである。
- ④菓子類、果物、糖分、アルコールを多く摂っている。
- ⑤運動不足である。
- ⑥ストレスがたまっている。
- ⑦無理なダイエットを繰り返している。
- ⑧睡眠不足である。
- ⑨食べるのが早い。
- ⑩外食が多い。

以上の事に、いくつあてはまりますか？

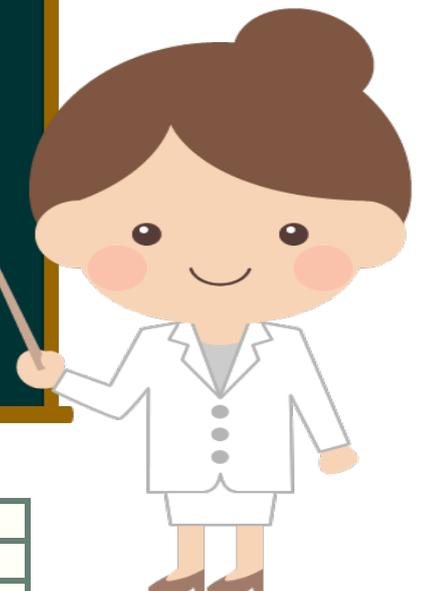
この項目にあてはまる生活習慣をしていると、じわじわと肥満になり、本人が気が付かないうちに深刻な生活習慣病を招いてしまいます。生活習慣に気を付けることで肥満予防ができます。

秋の味覚さんまを食べよう!

さんまは栄養の宝庫です!

さんまには高度不飽和脂肪酸のひとつであるDHAが含まれ、血栓の予防、悪玉コレステロールを減らすなど多くの働きが明らかになっています。また、色々なビタミンが含まれおり、特に、貧血によく効くと言われるビタミンB₁₂は、他の魚の3倍以上、目に効くと言われているビタミンAは牛肉の1.2倍とも言われています。また、若返りに効果があると言われるビタミンEも含まれています。

栄養たっぷりのさんまを旬の今、おいしく食べて健康に!!



☆ 栄養相談 ☆

受付時間	月・火・水・金	8:30~16:30
	木・土	8:30~12:00
相談時間	約 30 分	

※管理栄養士による食事相談を行っています。

予約制となっておりますので、ご希望の方は担当医にご相談ください。