

旬の食材の特徴を知ろう！！

秋は、『読書の秋』・『スポーツの秋』・『芸術の秋』などありますが、『食欲の秋』でもあります。秋が旬の食べ物を知って、上手に食事に取り入れて秋の味覚を楽しみましょう。

①野菜の中にも**炭水化物の多い野菜**があります。

ごはん50g (小さい茶碗半分) = ジャガイモ110g (中1個) = レンコン120g (皮付き150g)

最後は、皆さんとクイズを、楽しみました。



②**果物の目安量を確認しましょう**

1日の適量は1日80kcal分

かき150g      りんご150g(1/2個)      みかん200g      バナナ100g

干し柿      缶詰

※干し果物や果物の缶詰はビタミンの含有量が少なく糖度が高いため**し好食品**です。



メタボとロコモ



メタボリックシンドロームとロコモティブシンドロームの関係性について、教えていただきました。「ロコモ」という言葉を初めて聞いた、という方も多く、皆さん真剣に講義を受けていらっしゃいました。

◀ **次回のお知らせ** ▶

日時：11月8日(火) 14:00~15:00  
 場所：1F青ブース カウンター前  
 内容：運動指導『NEAT』（非運動性活動熱産生）  
 栄養指導『減塩』

- ★みそ汁 飲み比べ 体験
- ★塩分測定 体験



※ご不明な点等ありましたら、栄養科まで連絡をお願い致します。皆様のご参加を心よりお待ちしております！！



連絡先：027-361-1215 担当：栄養科 富沢・村田