

栄養だより 10月

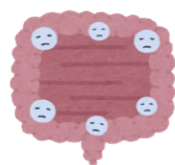
好き嫌いせずに残さず食べよう

毎食、好き嫌いせずに残さず食べていますか？



<好き嫌いをするとどうなるの？>

- 必要な栄養素が不足し、生活習慣病になる
(高血圧・糖尿病・脂質異常症など)
- 野菜の摂取不足により
腸内環境が悪化し便秘になる



<好き嫌いをしないとどうなるの？>

- 疲れにくく、病気にかかりにくい体になる
- 心も元気でいられる



好き嫌いせず、残さず食べて

毎日 心も体も元気に



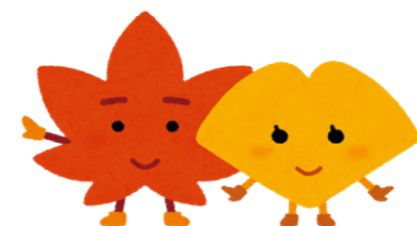
過ごしましょう！

実りの秋でおいしい食材を味わえる時期です！

感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう！



10月が旬の食べ物



★ごぼう

お腹の調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。
根菜ならではの歯ごたえがあるのでよく噛んで食べましょう。



★柿

体内の余分な水分と塩分を排出する働きがあるカリウムが含まれておりむくみの改善や高血圧予防に効果的です。



10月13日はさつまいもの日

さつまいもには、

便秘解消に役立つ「食物繊維」
美肌作りに欠かせない「ビタミンC」
抗酸化作用を持つ「ビタミンE」
含まれています。

