

平成 29 年

7 月号

栄養科だより



今月のイッピン!

魚のスパイス揚げ

魚にカレー粉やにんにくなどでしっかりと下味をつけて揚げています。

スパイスの風味が食欲をそそる一品です。

(7月 22日 昼食の予定です)



今月の行事食 土用の丑の日弁当

土用の丑の日にちなみ、うなぎの蒲焼を詰め込んだお弁当です。盛夏をイメージしてアサガオのおまんじゅうを添えました。

(7月 25日 昼食の予定です)

今月の
ちょっとひとこと

食べる順番

~何から
食べる?~

食物繊維を多く含む野菜・きのこ・海藻などを先に食べると、食後の血糖値の上昇がゆるやかになるといわれています。

またこれらを先に食べることで、野菜料理の摂取量が増加する、よく噛むことで満腹感が増加して食べすぎを防ぐというメリットもあります。

糖尿病の方やダイエット中の方だけでなく生活習慣病を予防したい方にもおすすめの食べ方です。毎日の食事で食べる順番を意識してみましょう。

