

平成 29 年

11 月号

栄養科だより



今月のイッピン!

チャプチェ

韓国料理の一つで、豚肉や野菜の入った和え物です。具材をそれぞれ炒めて味付けし、はるさめと和えました。

(11月14日 昼食の予定です)



今月の行事食 霜月弁当

暦の上では冬となり、寒さも本格的になってきました。今月は刺身や魚の西京漬、煮しめなど盛り込んだお弁当です。

(11月29日 昼食の予定です)

今月の
ちょっとひとこと

血中脂質を
上げない
食事のコツ

血中のコレステロールや中性脂肪が高くなると、動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞などの病気がおこりやすくなります。日頃から血中脂質を上げにくい食生活実践してみましょう。

- ◎野菜や海藻類はたっぷり食べる。
- ◎大豆製品を積極的に食べる。
- ◎魚を食べる回数を増やす。
- ◎お菓子や甘い飲み物は控えめに。
- ◎アルコールは適量にする。

