

栄養科だより

平成 30 年

9 月号



今月の行事食 敬老の日弁当

ご長寿の願いをこめて、縁起の良い食材を彩り良く盛り付けました。

(9月17日 昼食の予定)

今月のイッピン! 豆腐ステーキのエノキソース

豆腐を香ばしく焼いて、甘辛いエノキ茸のソースをかけました。淡泊な味の豆腐にエノキの旨みからめてお召し上がりください。

(9月27日 昼食の予定)



意外と多い!
飲み物の糖分

残暑きびしいこの季節、熱中症予防に飲み物を飲む量が増える時期です。1日に2リットルの水分を摂取する場合、表にある糖分が多い飲み物ばかり飲んでしまうと、とんでもない量の糖分を摂取することになります。水やお茶と上手に組み合わせて飲むようにしましょう。

500ml ペットボトル 1本あたり	カロリー	砂糖換算
炭酸飲料(コココーラなど)	約 200 Kcal	約 50g
スポーツ飲料(アクエリアス、いろはすなど)	約 100 Kcal	約 25g
果汁入りジュース(オレンジ100%など)	約 250 Kcal	約 60g

