

栄養科通信

2016.9.13

☆管理栄養士より☆ 「間食&おやつ」

どうしても甘いものが食べたいときの対処法やお菓子のカロリーについてお話ししました。

寝る前に食べるのが最もよくないと言われています。

食べるなら..

午前中もしくは活動量の多い昼間にしましょう。



・間食をするなら、果物や乳製品を。

1日の目安量



巨峰 12粒 (150g)
(皮・種含めて180g)



バナナ 1本



みかん (小) 2個



キウイフルー 1個半



牛乳 200ml



いよかん
夏みかん
ルズ
はっさく どれか一つ



ヨーグルト (無糖) 200g

今回はお土産をご用意しました。
(ラカト・ラカト飴・マゼージャム等)

☆スポーツレーナーより☆ 「糖化と酸化について」

運動で予防するには..

◎糖化とは...

タンパク質が糖によって変化すること。

◎酸化とは...

喫煙・飲酒などによって、活性酸素が発生し、細胞膜や遺伝子を劣化させていくこと。

1日15分以上のウォーキング!

忙しくて歩く時間なんてない!

「歩く、階段を上る、家事をする」
日常の動作を筋肉運動として意識してみましょう。

◀ 次回のお知らせ ▶

日時：10月11日(火) 14:00~15:00

場所：1F青ブース カウンター前

内容：栄養指導『秋の食べ物』 ~糖質やカロリーについて確認しよう~
運動指導『メタボとロコモ』

※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