

栄養だより

2023年8月
荻野病院
栄養課

No. 25

みなさんは「栄養の日」があることはご存知でしょうか。日本栄養士会が8月4日を「栄養の日」、8月1日～7日を「栄養週間」に制定しました。栄養に親しみをもってもらいたいことを目的とし、8（エイト）と4（よん）で、「えいよう」の日としています。毎年栄養週間にはテーマを設け、食事の栄養や日頃の食生活について考える機会としています。今年のテーマは「間食の、すすめ」です。



間食の、すすめ

◎大事なのは1日に食べる総量、ポイントは総量を変えないこと

ライフスタイルの多様化し、
食事を定期的に食べることが難しいこともある…

- ▶1日3食にこだわらず、間食を取り入れる
間食はおやつではなく、食事と食事の間に食べるもの

取り入れ方としては

- ・朝食が少量だったため、間食で調整
- ・昼食をしっかり食べる時間がない日は間食でこまめに栄養補給

間食の取り方まとめ

- 1.おやつとは位置づけが違うことを理解する
- 2.自分にとって1日に必要なエネルギー・栄養素を把握する
- 3.1日の総量は変えない
- 4.ライフスタイルにあわせて取り入れる

参考：日本栄養士会、栄養ワンダーブック 2023、p.4.5

ライフスタイルごとの間食活用

① 仕事で帰りが遅くなる

課題：昼食と夕食の間があく

解決案：昼食と夕食の間に主食を食べ、
その分夕食で主食の量を減らす



② 朝はギリギリまで寝ている、前日の夕飯が遅かった

課題：朝は食べる時間がなく、午前中にお腹が空く

解決案：出勤後でもいいので午前中用のエネルギー補給を！
エネルギー補給食品や栄養補助食品、
牛乳や野菜ジュースを活用



③ 在宅ワークやデスクワーク中心の仕事で活動量が少ない

課題：食べる量は変わらないが太った

解決案：1日2食+間食も○
3食のうち1食を軽食にする



参考：日本栄養士会、栄養ワンダーブック 2023、p.6-9

季節の食材を使った おうちご飯



◆メニュー◆

- ◎鮭と茸の和風パスタ
- ◎じゃがいもとピーマンのナンプラー炒め
- ◎シーザーサラダ



エネルギー：553kcal
たんぱく質：27.5g
塩分：2.1g