



千里中央駅前クリニック 栄養コラム Vol.06

2024. 08. 25 作成 管理栄養士 はかまた



バランスの良い食事のポイント 知っていますか？

「まごわやさしい」「さあにぎやかにいただく」といった言葉は知っていますか？

お食事を用意する際にこの2つを意識して食材を選ぶとバランスのよい食事ができます。ぜひ今回のコラムを読んで習得してください！

まごわやさしい

様々な栄養素をバランスよく含んでおり、食物繊維等の機能性成分も豊富

コレステロールや血圧降下作用がある必須脂肪酸やセサミンなどの抗酸化物質が含まれる

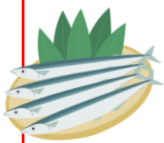
ビタミン A,K,B 群や葉酸、ナイアシンが豊富

豊富な食物繊維で便通改善に役立ちます



さあにぎやかに

DHA・EPA・アスタキサンチン等の成分が豊富（血液をサラサラにしたり、脳の働きを活性化させる効果があります）



大切なタンパク源！必ずどれかはお食事にとりいれましょう。



いもたまごだいこんくだもの

熱を加えても壊れにくいビタミン C、カリウムが多く含まれ、食物繊維も豊富



栄養指導ご希望の方はお電話もしくは受付にてご予約お願い致します。

