

# ～ 栄養豆知識 ～

2023年8月号



日本栄養士会は8月4日を「栄養の日」、8月1日から7日を「栄養週間」として、日本中のみなさんの「栄養を楽しむ」生活を応援します。

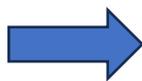
たのしく食べて、未来のワタシの  
笑顔をつくる そのきっかけの日です

2023年のテーマ

## 間食の、すすめ！

「間食」というと「太るから控えるべきもの」というイメージを持つ人が多いかもしれませんが、「間食」は多様化しているライフスタイルに役立つものであり、現代人が抱える食の課題を解決するひとつの方法でもあります。ライフスタイルに合わせて「間食」を取り入れましょう

仕事で帰りが遅くなる



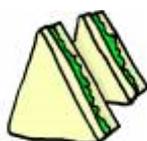
昼食と夕食の間に主食を食べる  
その分夕食で主食の量を減らす

朝はギリギリまで寝ている



出勤後でもいいので午前中用の  
エネルギー補給を

おすすめの「間食」



★期間中は当センターにて栄養情報の展示を行っております。

おいいた健診センター