



# 家ちゃんの栄養通信 8月号 vol.10



## 8月4日は「栄養の日」

“たのしく食べて、未来のわたしの笑顔を作るそのきっかけの日”として、全国の管理栄養士・栄養士が「栄養の楽しみ方」を提案、推奨する記念日です。今回のテーマは「栄養障害の二重負荷」ということで、エネルギー不足による高齢者の低栄養や、20代女性のやせの問題。また、エネルギー過剰による肥満やメタボリックシンドロームの問題。摂りすぎても摂らなすぎも…と、なかなか難しいエネルギーについて考えるきっかけになればと思います！

# 栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

「栄養の日・栄養週間」のスペシャルサイトはこちら

たのしく食べる

検索

<https://www.nutas.jp/84/>



## 作ってみよう！健康レシピ

### ～海鮮の冷製マリネ～

《材料(2人分)》

- ・きゅうり 1本
- ・赤パプリカ 半分
- ・黄パプリカ 半分
- ・冷凍むき海老 14尾(40g)

☆トマトジュース(無塩) 60cc

☆酢 小さじ1

☆オリーブオイル 小さじ2

☆黒胡椒/乾燥パセリ 少々

☆食塩 ひとつまみ



1. むき海老を茹でて解凍し、冷ましておく。
2. きゅうり、パプリカを角切りにする。
3. ☆を混ぜ合わせ、その中に1.2を漬けて冷蔵庫で冷やす。

【1食当たり】エネルギー:52 kcal たんぱく質:4.6g 脂質:1.7g 炭水化物:5.0g 食塩相当量:0.4g

食事・栄養のことで気になることがあれば

いつでもご相談ください！！

杉岡調剤薬局 TEL 0942-38-6513

杉の樹薬局 TEL 0942-27-8158

管理栄養士

家入 慶子

