



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。

今年のテーマは「エネルギー」です。特設サイトではあなたの栄養力を気軽に試せる！Web版「栄養力診断」を開設しました。「栄養力診断」は気軽に楽しく「栄養」を学べる検定タイプのコンテンツです。これを機会に勉強してみてくださいね！

Let's Try! 栄養力診断

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ



ためしてえいよう

検索

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



作ってみよう！健康レシピ

～かぼちゃのしょうが煮～

《材料(2人分)》

- ・かぼちゃ 140g(8分の1)
- ・枝豆 10g
- ・しょうが 1かけ
- ・油 小さじ2
- ★醤油 小さじ2
- ★砂糖 大さじ1
- ★みりん 小さじ1
- ★水 70ml



1. かぼちゃを食べやすい大きさに切り、面取りをする。生姜を千切りにする。枝豆を茹でる。
2. 鍋に油をひき、生姜を炒めて香りがしてきたら、かぼちゃを加え、調味料★を加え、落し蓋をして煮る。
3. 最後に茹でた枝豆を添える。

【1食当たり】エネルギー:133 kcal たんぱく質:2.5g 脂質:3.5g 炭水化物:22.5g 食塩相当量:0.9g

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

