

8月4日は栄養の日、8月の第1週目は栄養週間です。
今年のテーマは、「はじめよう！栄養の整理整頓」
この機会に、一緒に栄養について考えてみましょう。



栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

はじめよう！ 栄養の整理整頓

LET'S TIDY UP YOUR NUTRITION!

部屋がキレイだと、
気持ちが前向きになるように。
食卓が整っていると、
ごはんがおいしくなるように。
自分のカラダの栄養が整理整頓
されると、今もきっと未来も、
もっと笑顔になれるはず。

栄養の整理整頓 100

せりす

栄養の日・栄養週間2021
公式ナビゲーター

管理栄養士・栄養士が実践する100の知識から、
アイデアを少しご紹介します。



No.044



「旬」の食材はなぜ
カラダよろこぶの？



旬の食材は、瑞々しい、香りがしっかりある、脂がのっているなどの特徴があります。このため、調理の際に調味料や調理油を減らしやすく、塩分カットにつながります。

No.065



太陽がもたらす特別
な栄養



カルシウムの吸収を助けるビタミンDは紫外線によって体内で合成できるので、適度な日光浴は重要です。

No.067



「朝ごはんを食べる」という熱中症予防



水分や塩分は寝ている間にも失われるため、朝食で水分と塩分を補給すると、脱水を予防できます。

他のアイデアが気になる方は、栄養の日のホームページをご覧ください。
食事や食生活のヒントを取り入れて、無理なく、できるだけ楽しく、自分にあった栄養の整理整頓をしてみましょう。