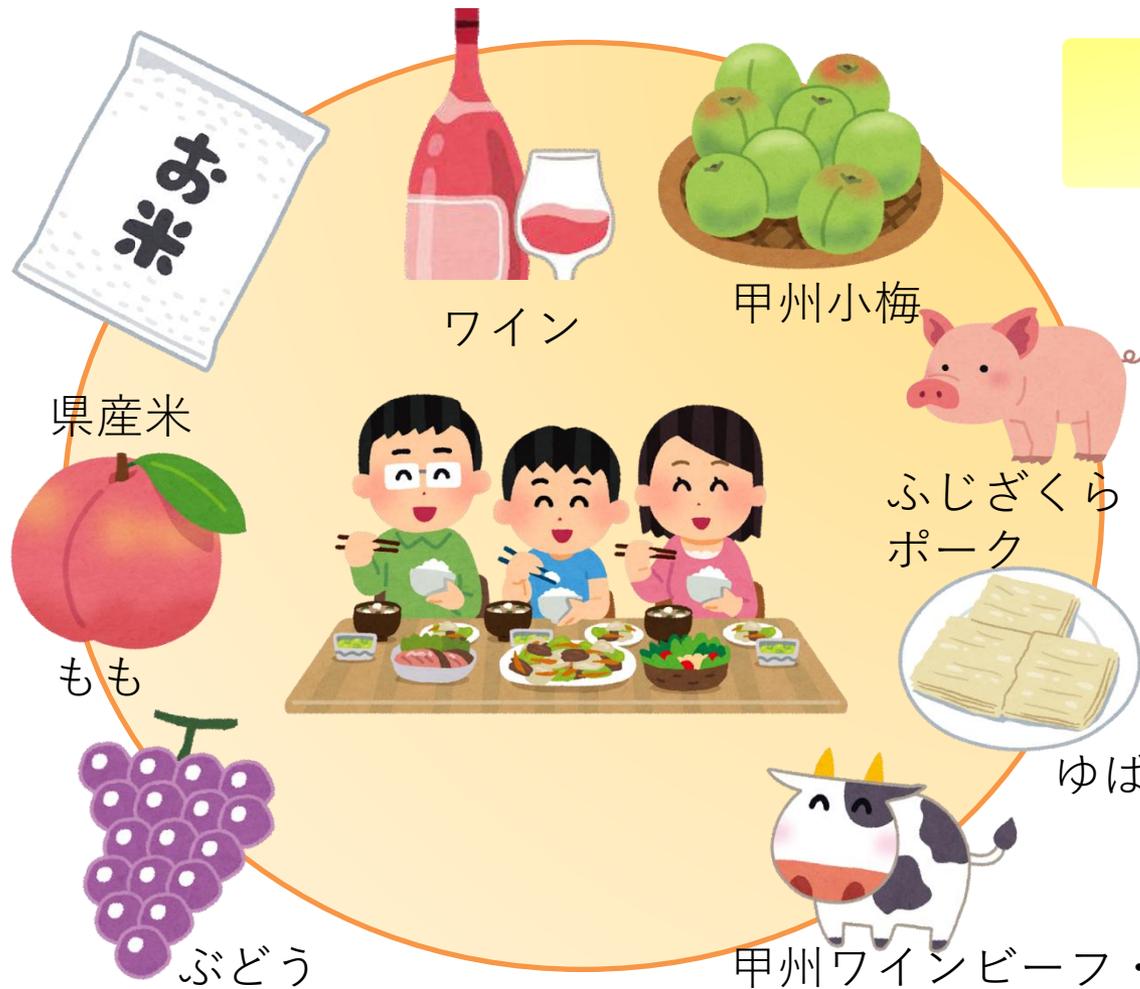


山梨県栄養士会
栄養一口メモ
スライド集

地產地消

地産地消を推進しましょう



地産地消はこんな良いこと！

とにかく新鮮！

安心感がある！

産地の競争力を強化！

流通コストの削減！

山梨の美味しい食材を食卓に

山梨県・公益社団法人山梨県栄養士会

共食

家族と一緒にの食事に心がけていますか？

家族で食べる食事は、ひとりで食べる食事よりおいしく感じませんか？みんなで同じ食事をとることで、会話が弾み、ゆっくり味わって食べることができます。こころとからだの栄養になる、家族だんらの食事時間を増やしていきましょう。



揚げ物

肥満ぎみの方の揚げ物の上手な摂り方

- 油（脂質）は人間にとって不可欠な栄養素であり、様々な働きがあります。しかし、摂り過ぎてしまうと、体に悪影響を及ぼします。

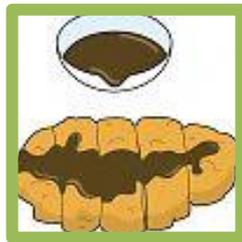


- 揚げ物は、衣の量が多いほど油の含有量が高くなるので、衣の少ないものを選びましょう。

素揚げ	唐揚げ	天ぷら	フライ
油の含有率5~6%	油の含有率7~12%	油の含有率12~15%	油の含有率15~18%

- 素材そのものが低エネルギーのものを選びましょう。
- カツは、野菜を巻いたりはさんであるものを選びましょう。
- 南蛮漬けなど、揚げたものを調味液などに漬けると、エネルギーカットができます。

減塩



調味料は味を
見てからかける

麺類の汁は
半分のこす



食塩控えめな食生活 何から始めますか？



つけものは
何枚かでストップ

食塩の少ない
市販食品を選ぶ

