

8月4日は「栄養（えい（8）よう（4））の日」

公益社団法人・日本栄養士会が定めたこの日は、楽しく食べて未来の自分の笑顔を作る、そのきっかけの日です。この日を中心とした8月1日～7日を「栄養週間」としています。

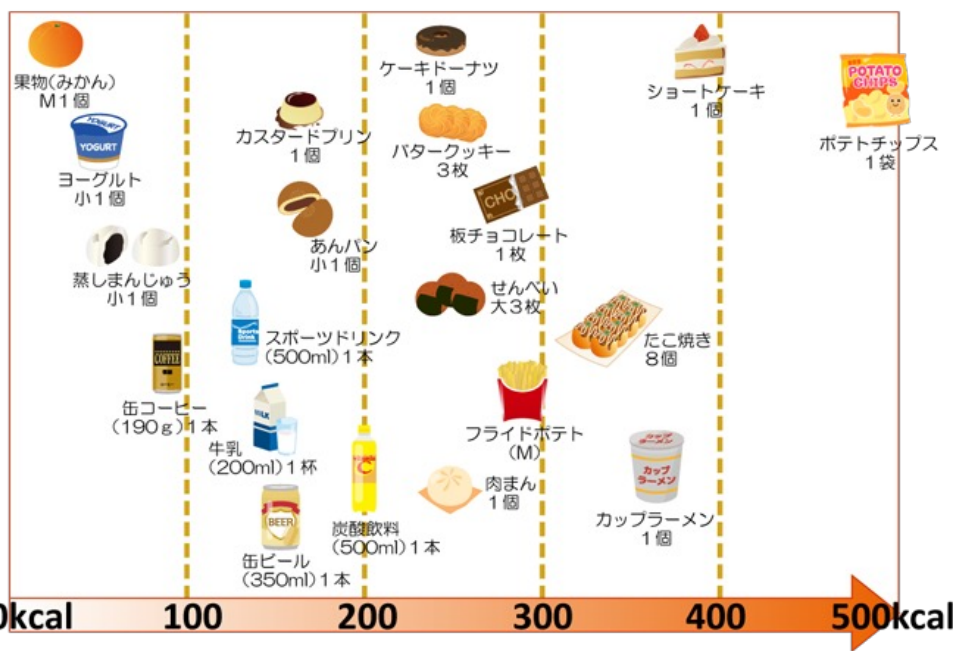
# 栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

## 今年のテーマは『間食の、すすめ！』

**間食**とは、朝食・昼食・夕食以外に摂取するエネルギー源となる食べ物と飲み物のこと。役割としては①栄養を補う ②気分転換 ③生活にうるおいを与える などです。家族や友人とおしゃべりをしながらおやつを食べて楽しい時間を過ごすより良いですね。しかし食べ過ぎは、肥満にもつながる可能性がありますので、回数・量・質を考え、1日の栄養素の不足が補えるような間食をとると良いでしょう。日本栄養士会のホームページも参考にしてみてください。

### 1日の栄養素のバランスを考えて間食をとることができれば理想的



一般的には  
1日に**200kcal**程度の間食が適量と言われています。

1日に摂取するエネルギーが消費するエネルギーを超えないように、食事だけではなく間食も含めて調節しましょう。

例えば、日本人に不足しがちなカルシウム源となる牛乳やヨーグルトを選択するのも1つの方法です。果物もビタミンや食物繊維が豊富で良いですね。

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

## ～リハプライドINAMIから～

リハプライドは一つでもご自身で行えるようになること、ご自身の仕事や生活を楽しめるようになることが目標です！みなさん一人ひとりの生活の質が維持できるよう、安全で無理のないリハビリプログラムをご用意しています。

見学希望等、お気軽にお問合せ下さい。

曜日によって空きがあります。

ご利用日についてもご相談ください。

Email : [inami@rehaprider.co.jp](mailto:inami@rehaprider.co.jp)

TEL : 079-451-7680 FAX : 079-451-7783

担当：船倉

