

栄養便り 2月号 vol.42

ありきたりですが寒い日が続きます。
ただ、大寒は過ぎ去り暦の上では立春です。
食べ物も変わっていきます。
今冬に食べ残したものをしっかりと味わって春を迎えましょう。

《栄養素紹介シリーズ ～ミネラル編 完～ 》



ミネラルには、こんなにたくさんの種類のあるんです！昔勉強した元素です！
やっぱりたくさんの食品を摂ることが大切です★



＜コラム＞

テレビ等で栄養の情報は毎日のように発信されています。
管理栄養士の自分でも初めて聞くものが多くて栄養の幅の広さと可能性にびっくりしています。
しかし、不正確な情報も多く物申したい時が多々あります。
みなさん、気を付けて情報を取得してくださいね。わからないことは、管理栄養士まで！！



福助弁当
@yck9061p

《デイサービス福助》

☎ 054-269-6683

✉ fukusuke6683@gmail.com

URL <http://www.keito-fukusuk>



栄養便り vol.42

2月号



炭水化物



たんぱく質



脂質

3大栄養素を

しっかりと！