

# 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！！



《デイサービス補助》

☎ 054-269-6683

✉ fukusuke6683@gmail.com

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

補助弁当  
@ycx9061p



# 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！