

# 栄養だより

ヘルシアアフードの明日を考える  
日清医療食品株式会社

## 赤・黄・緑に分けてバランスのよい食事を

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

- ◆赤色群...たんぱく質（体をつくる）  
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群...糖質・脂質（エネルギー源になる）  
⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群...ミネラル・ビタミン（体の調子を整える）  
⇒野菜、果物、きのこ類など



## 10月のデザートアンケート！

柿、ラフランス、モンブランケーキの中から好きなデザートの投票を行っています。  
何になるのかまだ決まってませんが厨房も楽しみです😊



## 秋の味覚を楽しみましょう

秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。



## 血液をさらさらにするお魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。9月22日にはさんまのおろし煮で提供します！

