



栄養科だより



雪が溶け始め、春の足音が聞こえてきました。
もうすぐ花が咲き誇る季節ですね。

平成31年3月1日発行 第311号
発行 栄養科

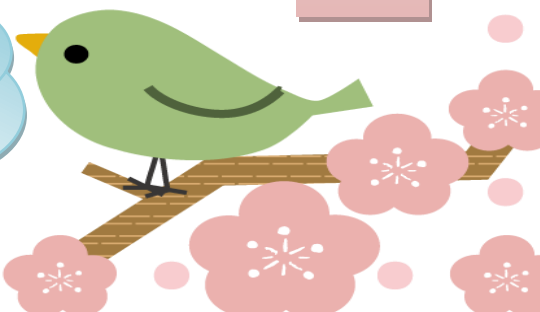


2/14♥バレンタインデー♥
チーズ in ハンバーグといち
ごのロールケーキに私たち
からの思いを込めました😊



2/3 ★節分★
鬼は外、福は内!! 手作
りの太巻きといなり寿
司を提供しました☆

2月の行事食をご紹介



今月の栄養一口メモ：亜鉛に注目

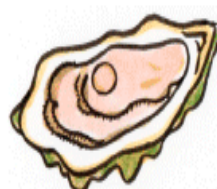
亜鉛不足の場合、このような症状が現れることがあります。



亜鉛は体の様々な機能を維持していくために働いて
いるミネラルです。日本人の摂取基準量は、**男性 10mg/日**、
女性 8mg/日とされています。

【亜鉛を含む食品例】

亜鉛を多く含む食材



生牡蠣
小4個(70g)あたり
9.2mg



豚レバー
70gあたり
4.8mg



牛肩ロース
70g
3.2mg



牛ひき肉
70g
3.0mg

亜鉛は体にためておくことが難しいので、毎日の食事から
コツコツとることが大切です。

3月
栄養相談
教室

【サプリメントは本当に効くのかしら?】

～健康食品の有効性を検証しましょう～

日時：3/15（金）14：30～15：00

場所：北福島医療センター1階オーチャードホール



3/3

「雛祭りお膳」をお届けしま

