

9月号：栄養だより

秋の味覚を おいしく、賢く楽しもう

新米やいも類、くだものなど、おいしいものが増える季節です。
食べる量や食べる順番を意識して、秋の味覚を楽しみましょう。

1 血糖値の 急上昇を防ぐ 4つのポイント

① 野菜やきのこ
から食べる



② 肉・魚・豆腐・卵
たんぱく質と
組み合わせる



③ よく噛んで
ゆっくり
食べる



④ 1日3食を
きちんと食べ
食後に軽い運動
をする



2 野菜から先に 食べる順番を 意識しましょう

野菜・きのこから



肉・魚・豆腐・卵など



ごはん・パン・めん類



主食を抜くのではなく、
組み合わせや順番を工夫
しましょう。

おすすめの 秋の食材

さんま



DHA・EPAを
含みます

きのこ



食物繊維が
豊富です

柿



ビタミンCを
含みます

さつまいも



食物繊維が
豊富です

炭水化物は敵ではありません。
量・質・食べ方が大切です。

治療中の方や、血糖値、腎機能などで食事制限のある方は、
医師や管理栄養士にご相談ください。

医療法人社団 緑風会
龍野中央病院

秋の味覚を、ほどよく楽しもう♪

おいしいけど、 食べすぎには注意！

1 いも・くり・かぼちゃ 「こぶし1つ分」くらいを目安に

炭水化物を多く含むため、
主食と重ね食べにならないように
しましょう。さつまいも・栗・かぼちゃ
を食べる日は、ごはん・パン・麺類
の量を意識しましょう。



2 果物は1日 200gを目安に

柿1個、梨1個、
ふどう10粒くらいが目安です。
糖質制限をしている方は、
医師や管理栄養士に
相談しましょう。



こんな組み合わせに

要注意！

麺類+おにぎり



ラーメン+炒飯



お好み焼き+ごはん



今日からできる！秋の食材の楽しみ方

1 野菜・きのこを
先に食べる



2 主菜を
組み合わせる



3 甘い飲み物は
控えめに



4 よく噛んで
ゆっくり食べる



量と食べ方を意識して、
秋の味覚を上手に楽しみましょう♪



医療法人社団 緑風会

龍野中央病院

認定栄養ケア・ステーション 龍野中央