



「栄養の日」ができました!

2017年、日本栄養士会が8月4日を「栄養の日」、8月1日から7日を「栄養週間」として、全国の管理栄養士・栄養士とともに、日本中のみなさんの「栄養を楽しむ」生活を応援する日と決めました!!

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

「栄養」と言われると難しい気がしますが、そんなことはありません!

「食べる喜び」「食べる楽しみ」

を感じる事が基本です。

「食べる」を大切にしたいみなさんの気持ちを、栄養士が将来を見据えた視点からサポートします!



新

栄養週間8

(日本栄養士会より)をご紹介します!

リラックスして、
とにかく楽しく

音楽を聴いたり、
日頃忙しくても、
たまには家族と一
緒に



よりよい眠りは
朝ごはんから

睡眠の質を良く
するためには、
朝ごはんが
とっても大切!



偏った生活に
+1でバランスを

普段の食事に1品
野菜やおかずをプ
ラス!それだけで変
わります。



効率よく
食べましょう

食べ過ぎていません
か?自分に合った量
は、健康にも環境
にも良いんです!

運動後には
水分を

運動後の体にとっ
て1番大切なのは
水分です。
必ず水分を!



季節に応じた
伝統的な食

季節や体調に合わ
せた知恵と工夫の
ある伝統食を取り
入れてみませんか?

塩分をカット
舌を意識して

醤油・ソース・ドレ
ッシング。「少しだけ」
でも減らす意識で
変わります!



管理栄養士に
聞いてみよう

食の不安、疑問な
ど、なんでもお尋ね
下さい!

