

8月29日 焼き肉の日

8(やき)と29(にく)の語呂合わせから、この日となりました。夏バテによる食欲低下を防ぐために肉を食べてスタミナをつけてもらおうという意味が込められているそうです。肉はたんぱく質を多く含み、鉄分やビタミンB群などからだにとって必要な栄養素が含まれた食品です。焼肉は人気メニューですが、**カロリーが高いので食べ過ぎに注意しましょう**。食べるときのポイントをいくつかご紹介します。

◆野菜をたっぷり食べる

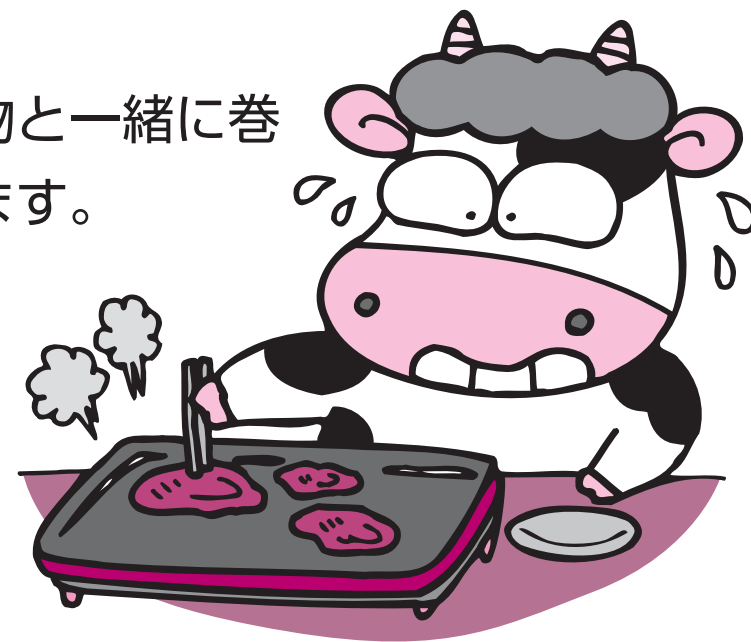
キムチやナムル、野菜の素焼き、サンチュなどの葉物と一緒に巻いて食べることで不足しがちな食物繊維も摂取できます。

◆同じ部位ばかり食べない

同じ種類の肉ばかり食べるのではなく、脂の多い(カルビやタン)・少ない(ロースやハラミ)などを上手く組み合わせます。

◆炭水化物はご飯か麺のどちらか1つ

お肉と一緒にご飯を食べ、締めに麺類を食べると、高カロリーです。どちらか1つに絞りましょう。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。