

2024年 7月号 ぱる通信

働き守ろう！自分の健康

作成担当：株式会社 東テストティバル
(安東祐子、小川和代)
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

おすすめ料理



冬瓜のスープ

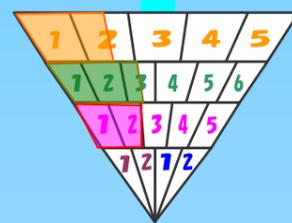
とうもろこしの
さつま揚げ風

十八穀ごはん

トマトと胡瓜の
さっぱり和え

豚肉と夏野菜の梅生姜炒め

7月おすすめ料理の
食事バランスガイド



| | |
|---------------|------------|
| エネルギー 571kcal | 食物繊維 4.7g |
| たんぱく質 20.2g | 食塩相当量 2.4g |
| 脂質 18.4g | 野菜総量 180g |
| 炭水化物 82g | カリウム 721mg |

おすすめ料理のメイン食材には、
ビタミン B1 を多く含む豚肉を使い、
さっぱりとした梅と生姜で仕上げまし
た。また、カラフルな夏野菜を
使用し、見た目からも食欲をそそる
バランスのよいメニューです。
食事から熱中症になりにくいからだを
作り、暑い夏を乗り切りましょう。

熱中症の予防と対策

熱中症は、高温の環境下で体温調節機能がうまく働かなくなり、体温が上昇し、水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、めまいやだるさなど様々な症状を起こします。室内、屋外でのこまめな水分補給だけでなく、暑さに負けない体づくりを心がけることが大切です。

食事でとりたい栄養素

たんぱく質

筋肉・臓器・皮膚など、からだを作るために必要な栄養素です。不足すると、免疫機能の低下など、体調不良の原因になるので、毎食必ずとり入れましょう。

【多く含む食品】

肉類、魚類、卵、大豆製品、乳製品など
カレーや豚しゃぶなどの主菜に使うほか、冷奴
やヨーグルトなど副菜として組み合わせると
手軽に食べることができます。



ミネラル(ナトリウム・カリウム)

体の機能を調節する働きがあります。細胞の水分を保持するカリウム、汗で失われやすいナトリウムなど、暑い季節には、意識したい栄養素です。

【多く含む食品】

パプリカ、なす、トマト、オクラなどの夏野菜、
キウイフルーツなど

手軽にとれて水分も多い夏野菜は
彩りもきれいです。
野菜サラダや果物がおすすめです。



ビタミン B1

糖質を体内でエネルギーに変換する酵素を助ける補酵素の役割があります。疲労回復に役立つ働きがあり、夏バテ予防にも重要です。

【多く含む食品】

豚肉、うなぎ、玄米など

エネルギー不足になると
熱中症にかかりやすくなります。
ビタミン B1 も失われやすいので
暑い日が続く時は意識してとりましょう。



~7/24 土用の丑~

水分補給や栄養補給を意識的に行いましょう！

3 すべての人に
健康と福祉を



テストティバルグループは、「美しい地球を次の世代へ」
という理念のもと、SDGsに取り組んでいます。

4 質の高い教育を
みんなに



テストティバルグループ
ホームページアドレス
<http://www.tastipalg.co.jp>



NO. 295