

# 2024年 10月号 ぱる通信

労り守ろう！自分の健康

作成担当：株式会社 東テスティバル  
(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

きのこのスープ

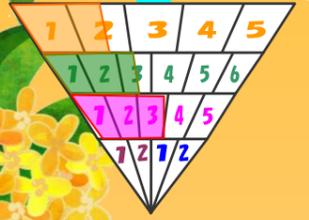
茄子のペロン風味

十八穀ごはん

青梗菜の胡麻衣和え

お月見肉巻き・  
秋の揚げだし添え

10月おすすめ料理の  
食事バランスガイド



エネルギー 603kcal	食物繊維 5.2g
たんぱく質 24.6g	食塩相当量 2.8g
脂質 20.1g	野菜総量 140g
炭水化物 82.7g	カリウム 846mg

おすすめ料理のメインは、良質なたんぱく質が含まれる卵や豆腐、豚肉を用い、さつまいやレンコンなどの噛み応えのある秋野菜を添え、食欲の秋にぴったりのボリューム感がある、メニューにしました。

## 食欲の秋・スポーツの秋！

一口コモ予防のために身体を動かそう

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、骨や筋肉、関節などの運動器の障害による運動機能の低下で、日常生活の『立つ』、『歩く』などの移動機能の低下をきたした状態をいいます。加齢や運動習慣の少ない生活の積み重ねで徐々に進行していきます。放置すると寝たきりの要因になるので、食事と運動で早めの対策が望めます。

### 食事

### 運動

朝昼夕3回の食事は、主食・主菜・副菜を食べる！

適度な運動やからだを動かす！

#### 主食

エネルギー源

ご飯・パン・麺類



#### 主菜

たんぱく質  
からだを作るもと

肉・魚・卵・豆腐



#### 副菜

ビタミン、ミネラル、  
食物繊維の供給源

野菜・果物類



#### 汁物

ミネラル、カルシウム  
の供給源

きのこ・海藻類



今までより10分多くからだを動かそう

運動が苦手・時間がとれない方は、通勤や移動中に「歩く時間」を増やそう。



## バランスのよい食事と毎日の運動を続ける

3 すべての人に健康と福祉を

テス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

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



NO. 298