

# 2025年 ぱる通信

## 2月号

健康に役立つ『食』を知ろう

作成担当：株式会社 南テスティバル  
 (北野夏菜, 山口奈緒子)  
 監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

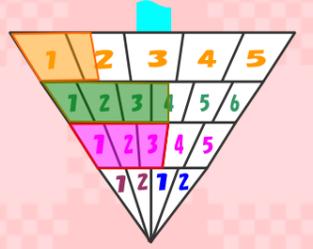


### おすすめ料理

ごぼうと水菜の  
青じそ風味サラダ

小松菜と春雨の  
とろとろ煮

2月おすすめ料理の  
食事バランスガイド



エネルギー 620kcal 食物繊維 8.7g  
 たんぱく質 27.6g 食塩相当量 2.9g  
 脂質 19.4g 野菜総量 183g  
 炭水化物 89.4g



十八穀ご飯

キャベツと  
お豆のスープ

チキンのカレー風味ソテー  
お芋のマッシュ添え

メインの鶏肉は、カレー風味に  
ヨーグルトやケチャップを加えて、  
まろやかに仕上げました。  
添え野菜は、よく噛んで食べてもら  
えるように少し大きく切っています。  
さらにスープには、食物繊維を含む  
豆類を使って、噛み応えのある組み  
合わせで満足感が得られるよう  
工夫しています。

## ～1日に必要な食事の適量を知ろう～

1日に必要な食事量は、性別や年齢、身体活動レベルによって異なります。  
 まずは、自分にとって必要な一日のエネルギー量を知り、健康的な食生活を目指そう！

### 身体活動レベル

レベルⅠ

座って過ごす時間がほとんどであり、  
あまり動かない

レベルⅡ

座って活動する時間のほうが長いものの、  
通勤や家事など日常生活で動くことがある

レベルⅢ

立ち仕事や移動が多い仕事、  
または活発な運動習慣を持っている

### 1日に必要なエネルギー量

年齢	男性 身体活動レベル			女性 身体活動レベル		
	レベルⅠ	レベルⅡ	レベルⅢ	レベルⅠ	レベルⅡ	レベルⅢ
18～29	2300kcal	2650kcal	3050kcal	1700kcal	2000kcal	2300kcal
30～49	2300kcal	2700kcal	3050kcal	1750kcal	2050kcal	2350kcal
50～64	2200kcal	2600kcal	2950kcal	1650kcal	1950kcal	2250kcal
65～74	2050kcal	2400kcal	2750kcal	1550kcal	1850kcal	2100kcal
75以上	1800kcal	2100kcal	—	1400kcal	1650kcal	—

### 食事の適量

例) 成人男性の場合 身体活動レベルⅠ：2300kcal

朝食

約 600kcal



主食：食パン(1枚)  
 主菜：ベーコンエッグ(卵1個)  
 副菜：サラダ  
 果物：りんご(1/4個)  
 飲み物：牛乳(コップ1杯)

昼食

約 620kcal



主食：十八穀ごはん  
 主菜：チキンのカレー風味ソテー  
 副菜：小松菜と春雨のとろとろ煮  
 副菜：ごぼうと水菜の青じそ風味サラダ  
 汁物：キャベツとお豆のスープ

夕食

約 850kcal



主食：ごはん  
 主菜：魚のムニエル  
 副菜：ほうれん草ときこのソテー  
 副菜：海藻サラダ  
 汁物：コンソメスープ

主食・主菜・副菜 をそろえて毎食バランスよく！

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の取り組みをスタートいたしました。

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. 302