

2025年 3月号 ぱる通信

健康に役立つ『食』を知ろう

作成担当：株式会社 テスティパル
(小川七海、室塚唯伽、本下桂)
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

おすすめ料理

新キャベツと
玉子の炒め物

花野菜サラダ

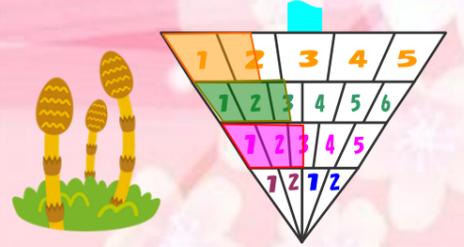
3月おすすめ料理の
食事バランスガイド



十八穀ご飯

菜の花とシェルマカロニの
スープ

白身魚のソテー
春野菜ソースがけ



エネルギー 557kcal	食物繊維 7.0g
たんぱく質 27.0g	食塩相当量 2.6g
脂質 16.6g	野菜総量 158g
炭水化物 77.9g	

メインのソテーは春が旬の竹の子やスナップエンドウを使用しています。
副菜の小鉢は春のお花畑をイメージし、春野菜をたくさん使用した彩り豊かな献立に仕上げました。

栄養バランスがよい主食の適量は

健康のために「何を」「どれだけ」食べたらよいかをコマのイラストを用いて示したのが食事バランスガイドです。コマは「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理グループ、身体の主要な構成要素として欠かせない水・お茶をコマの軸、コマを回転させるための運動が表現されています。主食はごはん、パン、麺類などを主材料とする料理で、身体を動かすエネルギーのもととなる炭水化物の供給源であり、食事で適量をとることが必要です。

摂取エネルギーから見た主食量

摂取エネルギー量の
目安

1800kcal

18~69歳女性
(身体活動レベルI)

2200kcal

18~69歳男性
(身体活動レベルI)

18~69歳女性
(身体活動レベルII)

2600kcal

18~69歳男性
(身体活動レベルII)



主食の適量

1800kcal

4~5つ

2200kcal

5~7つ

2600kcal

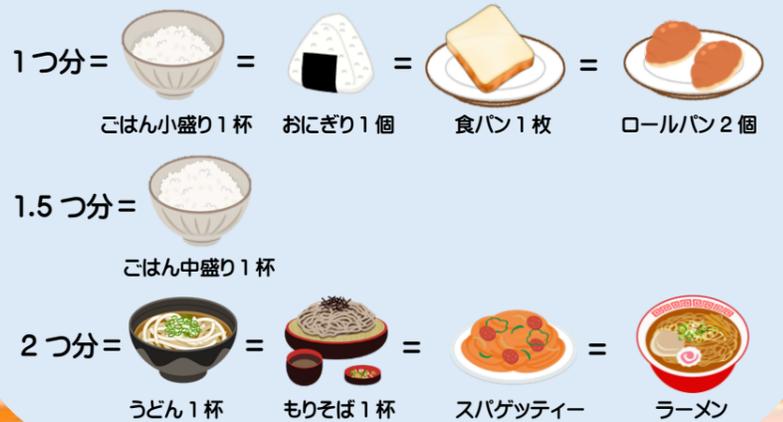
7~8つ

主食の種類

主食とは、ごはん、パン、うどん、そば、スパゲティー、ラーメンなど

主食の数え方

主食「1つ」は、主材料の炭水化物が40g含まれるもの



主食は、炭水化物を主成分とするエネルギー源です。

3

すべての人に
健康と福祉を

テスティパルグループは、「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



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



NO. 303