

# 2016年 6月号 ばる通信

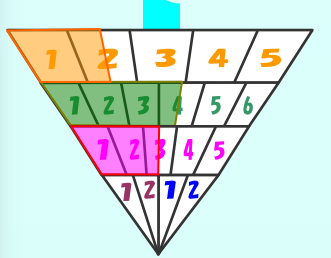
～自分で守ろう、自分の健康～



## おすすめ料理



6月おすすめ料理の  
食事バランスガイド



エネルギー：521kcal  
食物繊維：8.2g  
食塩相当量：2.9g  
野菜総量：199g

食物繊維摂取目標量  
(日本人の食事摂取基準 2015 年版)  
男性：20g以上/日  
女性：18g以上/日

6月のおすすめ料理は、全体のエネルギーをおさえながらも、たっぷりの野菜で満足感を出しました。この1食で1日に必要な食物繊維の約半分量をとることができます。

## 食事で糖尿病を予防しよう



糖尿病を予防するには、栄養バランスのとれた一汁三菜の食事が基本です。

**主食** (炭水化物(糖質)の供給源：主に米やパン、麺類)、**主菜** (たんぱく質の供給源：主に魚、肉、大豆製品、卵など)、**副菜** (ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源：主に野菜や海藻、きのこ類など) がそろうように組み合わせ、野菜や魚を食べよう意識しましょう。

### ◆副菜は2品を！

野菜を中心とした料理を。野菜の摂取目標量は1日350g以上。蒸し物や煮物にするとカサが減るのでたくさん食べられます。

### ◆ごはんはお茶碗に軽く1杯

軽く1杯(150g)で250kcalと覚えておくと便利です。よく噛んで食べましょう。

### 副菜

根菜の煮物



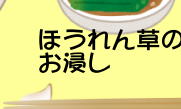
### 主菜

鮭の照り焼き



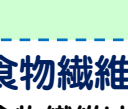
### 副菜

ほうれん草のお浸し



### 主食

ごはん



### 汁物

豆腐とわかめの味噌汁



### ◆主菜は肉よりも魚を！

魚に含まれる不飽和脂肪酸(EPA、DHA)は、心筋梗塞や脳梗塞につながる動脈硬化の予防に効果があります。

### ◆肉も調理法を工夫すればOK

肉は茹でたり蒸したりすることで余分な脂を落とすことができます。

### ◆汁物は具沢山に

不足しがちな食品(海藻やきのこ類など)を汁物の具材にするとよいでしょう。

### 食物繊維のメリット

食物繊維は血糖の急上昇を抑制します。また、腸内で乳酸菌などを増やして腸内環境を整えます。もちろん便秘予防にも効果的です。



早食いは、脳が満腹と感じるまで、ついつい食べ過ぎてしまいます。よく噛んで食べると、食事が少量でも満腹のサインが脳に伝わりやすく、食欲が抑えられます。食事はよく噛んでゆっくり味わいましょう。



梅雨はカビや食中毒が増えてくる時期です。食中毒予防の三原則は『菌をつけない・増やさない・やっつける』です。帰宅後は手洗いし、料理はしっかり加熱をしましょう。また、季節の変わり目でもあるので、体調を崩さないように規則正しい生活を送りましょう。

作成担当：株式会社東テスティパル (石田優希、迫田美穂、笹野洋子)  
監修：大阪樟蔭女子大学特任教授 瓦家千代子

