

# 2016年 9月号 ぱる通信

～自分で守ろう、  
自分の健康～



## おすすめ料理



南瓜の味噌汁

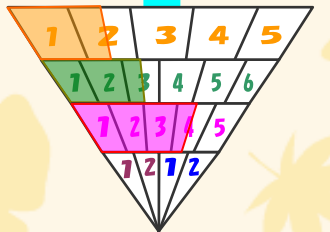
十八穀米

青梗菜の胡麻和え

蓮根はさみ揚げ  
生姜あん

鮭の塩焼きおろしポン酢

9月おすすめ料理の  
食事バランスガイド



エネルギー：604kcal  
食物繊維：5.3g  
食塩相当量：2.9g  
野菜総量：171g

9月のおすすめメニューの『蓮根はさみ揚げ』は、鶏ひき肉と絹ごし豆腐、しいたけを混ぜたタネをはさんで揚げ、生姜をきかせたあんをかけて仕上げました。香りよく、食欲をそそる一品です。

## 残暑を乗り切ろう！

今年の夏は記録的な暑さでした。寝苦しさによる睡眠不足で疲れていませんか？  
夏の疲れを解消し、食欲の秋にむけて体調を整えていきましょう！

### 残暑を乗り切る食生活のポイント

#### 食事編 『栄養のバランスよく』が基本です

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがよい食事になります。疲労回復のためにも、1日3食規則正しくとり、不規則な食事、暴飲暴食はやめましょう。また、急いで食べると脳が満腹感を得る前に食べ過ぎてしまうので、よく噛んでゆっくり食べましょう。



こんな時どうする？

胃が重いと  
感じたら？

#### 脂肪の多いものを控えましょう

脂身のある肉や、揚げ物などの脂肪の多い食べ物は、消化時間が長く胃に負担がかかるので、なるべく控えましょう。



食欲がない  
ときは？

#### 酸味や香辛料を利用しましょう

レモンなどの柑橘類や酢の酸味、とうがらしやわさびなどの香辛料は、食欲増進に効果的です。料理にうまく取り入れましょう。



#### 夏にたまった疲れを取りましょう 生活編

👉 からだを動かそう  
通勤時に大股で歩く、階段を使うなど、こまめに動いて全身に酸素を送りましょう。寝る前のストレッチもおすすめ。



👉 湯船につかろう  
ぬるめのお湯にゆっくりつかると副交感神経がはたらき、心身ともにリラックスできます。

👉 よい睡眠をとろう  
眠りやすい室温は25～28℃（冬は18～22℃）、湿度は50～60%が目安です。環境を整えてゆったり快適な睡眠を！



暑い日はまだ続きますが、だんだん秋の空気に変わり、食欲の秋がやってきます。胃腸の調子を整えて、実り豊かな秋の食材を楽しみましょう！

作成担当：株式会社東テスティパル（伊東麻衣、阪井麻衣、日高舞）  
監修：大阪樟蔭女子大学特任教授 瓦家千代子

