

# 2017年 1月号 ばる通信

～健康は毎日の食事から～

作成担当: 株式会社テスティパル(桑原萌、松本紗季)  
監修: 大阪樟蔭女子大学特任教授 瓦家千代子

## おすすめ料理



麦ごはん

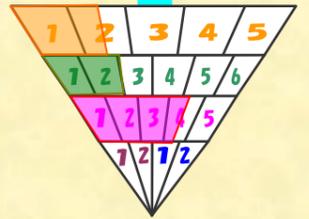
黒豆寒天

かきたま汁

変わり胡麻酢和え

白身魚の野菜あんかけ柚子風味

### 1月おすすめ料理の 食事バランスガイド



エネルギー : 631kcal  
炭水化物 : 93.4g  
食塩相当量 : 3.0g  
野菜総量 : 140g

今月の主菜の「白身魚の野菜あんかけ」は、揚げ魚を柚子の香りで楽しんでいただけます。また、副菜の胡麻酢和えは、パリパリとした食感とごま油の風味で、一味違った和え物に仕上げました。

## 糖質のとり方を考えよう

糖質は、主に脳やからだを動かすエネルギー源になります。一日に必要なエネルギーのうち、糖質からとる割合の目標値は50%から65%が望ましいです。過剰にとりすぎた場合、エネルギーとして消費されなかった糖質は、中性脂肪として体内に蓄積され、肥満や生活習慣病を引き起こす原因となります。一方で糖質が不足すると、疲労感や集中力の低下を招くことがあります。

1日に必要なエネルギーがとれる  
三大栄養素の割合



### ??こんな食べ方していませんか?



おなかいっぱい食べたいときは、ラーメンと炒飯、丼とうどんのセットを選ぶよ。



休日のお昼は、よく家族と回転寿司に行くよ。魚だしヘルシーだよ。



ご飯や麺、パンを抜けば短期間でやせられるよね。

### 栄養士からの アドバイス



糖質(炭水化物)の重ね食べは、エネルギー過多の原因になります。**一汁三菜の定食スタイルがおすすめです。**主食(ごはんやパン、麺類など)1品、主菜(魚、肉、大豆製品、卵など)1品、副菜(野菜や海藻、きのこ類など)1~2品と、汁物を組み合わせるように意識しましょう!



お寿司だけでは野菜が不足します。昼食であまり野菜をとれなかった時は、夕食を野菜たっぷりの鍋料理にするなど、**一日でバランスをとる**ようにしましょう。(※酢飯には食塩が含まれます。醤油をつけて食べると1人分8貫ほどで4g~5gの食塩になることを理解しておきましょう)



糖質制限ダイエットは、短期間で体重が落ちるので、簡単にやせられると思われがちですが、栄養が偏ってしまいます。毎日の食事量を見直し、**消費エネルギーを増やすこと**を心掛けましょう。逆に、やせ願望の極端な食事制限は、からだに必要な栄養素やエネルギーがとれなくなる場合があります。

## バランスのよい食事で健康的な毎日を!

