

2017年 2月号 ぱる通信

～健康は毎日の食事から～

作成担当：株式会社南テスティパル

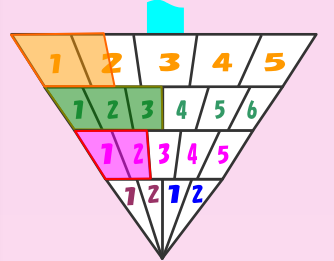
(中下千里・永田温子・永松梓・南里彩佳)

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



2月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー：612kcal
たんぱく質：28.3g
食塩相当量：2.8g
野菜総量：183g

今月の主菜「鶏肉の豆乳グラタン焼き」は、豆乳に味噌を加えてコクと味噌風味で食べやすくし、副菜「小松菜と玉子のソテー」はカレー味、汁物「トマトとキャベツのスープ」はトマトの旨みを出しました。様々な味で楽しんでいただけるセットです。

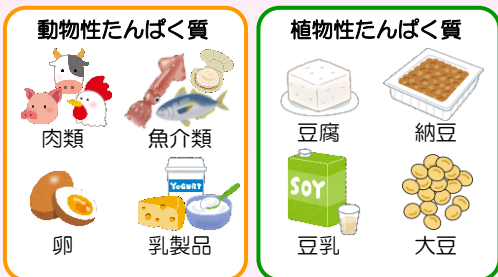


からだをつくるたんぱく質

たんぱく質は三大栄養素のひとつで、筋肉・内臓・皮膚・爪・毛髪など、身体の様々な部分を作るのに欠かせない栄養素です。また、筋肉や臓器が働くための酵素やホルモンの主成分もたんぱく質です。たんぱく質が不足すると、筋肉量が減少して基礎代謝量も低下します。近年、食事の摂取量が少なくなった高齢者や、ダイエット志向の女性にたんぱく質不足がみられ、低栄養になることが危惧されています。

●必須アミノ酸を含む良質たんぱく質

たんぱく質を構成しているアミノ酸のうち、体内で合成することができないアミノ酸を「必須アミノ酸」といいます。この必須アミノ酸をバランスよく含む「良質たんぱく質」は、肉・卵・魚・乳製品・大豆製品などに含まれ、特に大豆は「畑の肉」ともいわれる良質たんぱく質で、肉に匹敵する栄養価があります。

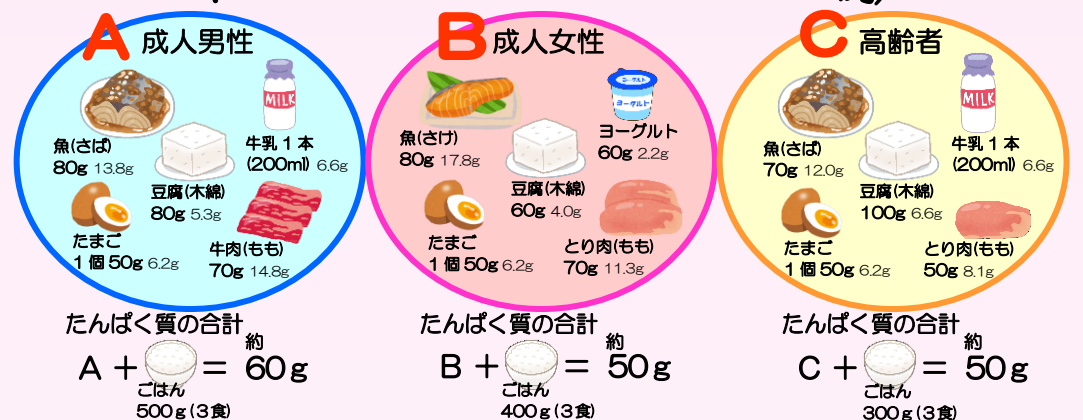


●どんなものをどれだけとればいいのか？

1日当たりのたんぱく質推奨量は成人男性 60g、成人女性 50gです。おもに主菜となる料理からの摂取を意識し、毎食とるようにしましょう。



1日にこれくらいとりましょう(一例)



バランスよく食べて健康的なからだをつくりましょう！

テスティパルグループはISO9001：2008、ISO14001：2004認証企業として、「顧客の信頼と満足を得ること」と「地球にやさしい活動」に取り組んでいます。

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



栄養指導室 NO. 205