

# 2017年 4月号 ぱる通信

～健康は毎日の食事から～

作成担当:株式会社テスティパル (田中紀子、出口麻弥)  
監修:元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

## おすすめ料理



新玉ねぎとツナの和え物

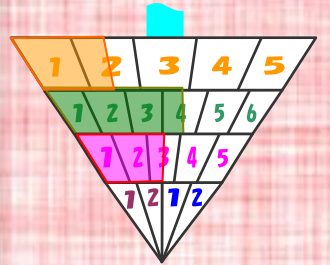
豆ご飯

竹の子の味噌汁

海老と菜の花の玉子とじ

春キャベツたっぷり豆腐メンチカツ

### 4月おすすめ料理の食事バランスガイド



エネルギー : 644kcal  
脂質 : 18.3g  
カルシウム : 195mg  
ビタミンB<sub>1</sub> : 0.41mg  
ビタミンC : 81mg  
食塩相当量 : 3.0g  
野菜総量 : 256g

4月のおすすめ料理メンチカツは、春キャベツと豆腐を使い、油を少なめにして焼くことで脂質を抑えました。付け合わせや小鉢にも野菜をふんだんに使用しているため、野菜不足を感じている方におすすめのセットです。

## 足りていますか？ビタミン・ミネラル

現代の食生活ではビタミン・ミネラルが不足の傾向にあります。平成27年国民健康・栄養調査の結果から、日本人平均1日の野菜摂取量は292gで、目標量とされる350gに届いていません。野菜は主にビタミンやミネラルの供給源です。ビタミンはからだの調子をととのえたり、他の栄養素の働きをスムーズにする補酵素の役割があり、ミネラルは骨や歯を作る、血液の材料になるなど、からだの組織を構成しています。次のチェック項目に心当たりがある方は、食生活を見直してみましょう。

ビタミン・ミネラル不足かも？

### あなたの気になる項目は？

骨粗しょう症や歯の健康が気になる

疲れやすい

風邪をひきやすい

**カルシウム** をとりましょう  
推奨量(男性) 650mg/日

カルシウムは骨や歯を丈夫にする他にも、神経の働きや筋肉運動などを正常に保ったり、ホルモン分泌を調整する働きがあります。



骨粗しょう症予防や歯の健康維持にはカルシウム+ビタミンDが大切。

代表的な食品 <乳製品・小魚・野菜・大豆製品>

**ビタミンB<sub>1</sub>** をとりましょう  
推奨量(男性) 1.4mg/日

ビタミンB<sub>1</sub>は、糖質からのエネルギー産生や、皮膚や粘膜の健康維持を助けます。また、脳神経系の正常な働きにも関係しています。



ご飯と麺類だけではエネルギーがうまく作られないので、定食スタイルになるよう、野菜の小鉢や大豆製品をプラスしましょう。

代表的な食品 <豚肉・レバー・大豆製品>

**ビタミンC** をとりましょう  
推奨量(男性) 100mg/日

ビタミンCの抗酸化作用は、免疫力を高め、病気やストレスへの抵抗力を強めます。また、皮膚や粘膜の健康を保ちます。



喫煙者は非喫煙者よりもビタミンCの消費量が多いとの報告もあります。

代表的な食品 <野菜類・いも類・かんきつ類>

(推奨量は日本人の食事摂取基準 2015年版より)

バランスのよい食事と、規則正しい生活を心掛けましょう！

