

# 2017年 9月号 ぱる通信

～健康は毎日の食事から～

作成担当: 株式会社東テスティパル

(江口由香、大原裕子、西垣泰子)

監修: 元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

## おすすめ料理

ほうれん草と湯葉のお浸し

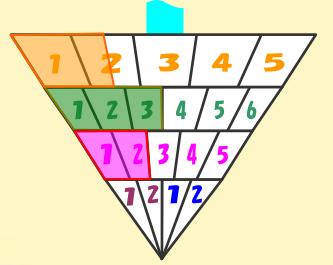
豆乳バナナプリン

トマト入り  
かきたま汁

生姜ごはん

豆腐ハンバーグ  
和風おろしソース

9月おすすめ料理の  
食事バランスガイド



エネルギー 649kcal	食物繊維 4.9g
たんぱく質 28.7g	食塩相当量 2.9g
脂質 14.1g	野菜総量 163g
炭水化物 98.3g	

メインの豆腐ハンバーグは脂質が少ない鶏ミンチと豆腐を使用したもので、昼食1食分のうち約半分の脂質量になっています。また、デザート  
の豆乳バナナプリンは、ほどよい甘さが美味しい1品です。

## 夏で疲れたからだをリセット!

～元気回復にむけた食生活を心がけよう～

夏の間はエアコンや扇風機、冷たい食べ物や飲み物でからだ冷やされる機会が多く、気がつかないうちに胃腸も疲れています。胃腸の不調は便秘や下痢、免疫力の低下などに繋がり、健康にも大きく影響します。夏の疲れをリセットする食生活を意識し、食欲の秋に向けて元気を取り戻しましょう!

### 1 食事のポイント

★基本は主食・主菜・副菜をバランスよく

(主食)ごはん、うどんなどの炭水化物を

炭水化物(糖質)は主要なエネルギー源として利用されるので、毎食欠かさずとりましょう。

(主菜)白身魚、脂身の少ない肉、卵、豆腐などのたんぱく質を

たんぱく質はからだの細胞を構成する栄養素です。不足しないように動物性、植物性からまんべんなく。

(副菜)野菜や果物などのビタミン・ミネラルを

ビタミン・ミネラルは普段から不足しがちな栄養素です。野菜は1日あたり350gを目安にとるようにしましょう。



### 2 日常生活のポイント

食事は腹八分目でアルコールは適量を

食欲が回復してきたらつい食べすぎてしまいがち。暴饮暴食を避けて!

快適な睡眠環境を

質のよい睡眠は疲れを癒します。温度や湿度は心地よいと感じられる程度に設定して睡眠に入りましょう。

適度な運動をはじめましょう

暑さもやわらぎ、運動をはじめめるのによい季節です。真夏に運動を控えていた方は、運動を再開しましょう。

