

# 2017年 10月号 ぱる通信

～健康は毎日の食事から～

作成担当：株式会社テストパル  
 (上垣綾、平谷美幸)  
 監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

## おすすめ料理



はちみつりんご  
寒天ゼリー

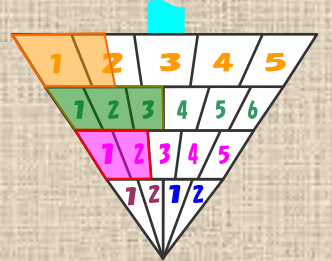
ごぼうとうす揚げの  
味噌汁

茎わかめと野菜の  
和え物

さつま芋ご飯

鶏肉ときのこのバター醤油炒め

10月おすすめ料理の  
食事バランスガイド



エネルギー	648kcal	食物繊維	6.0g
たんぱく質	24.5g	食塩相当量	2.9g
脂質	17.1g	野菜総量	152g
炭水化物	96.4g		

10月のおすすめ料理は鶏肉ときのこのバター炒め、さつま芋ご飯、和え物、みそ汁、寒天ゼリーなど、食物繊維が入った秋の食材が満載の料理です。

## からだを動かして生活習慣病を予防！



運動は、生活習慣病や生活機能低下のリスクを低減する効果があります。平成27年国民健康・栄養調査結果では、20歳から64歳の男性の歩数平均は7970歩、女性は6991歩で、健康日本21(第二次)の目標(男性9000歩、女性8500歩)に到達していません。日常生活で身体活動量を増やし、運動習慣で体力を向上させ、健康増進と生活習慣病予防を目指しましょう。

### 身体活動量を増やすために心がけたいこと

#### ●こまめにからだを動かす

エレベーターより階段を使う  
 ちょっとした距離は歩く  
 家事をこまめに行う

生活の中で意識的に動くことで、よい習慣が生まれます。

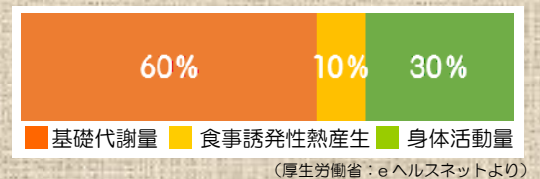
#### ●運動習慣をつくる

会話できる速度でジョギングやウォーキングを  
 スポーツジムを利用

生活機能の低下予防のためにも、30分以上の運動を週2回実施が理想です。

(厚生労働省：健康づくりのための身体活動の基準 2013より)

☆1日の総エネルギー消費量は、下記グラフのように構成されます。基礎代謝量は加齢とともに低下するので身体活動量を増やすことが大切です。



食事誘発性熱産生って、なに??  
 食事をとると体内に吸収された栄養素が分解され、その一部が体熱として消費されるため、食事をした後は安静にしているでも代謝量が増えます。この代謝を食事誘発性熱産生といいます。

### 日常生活で消費されるエネルギー量



バランスのよい食生活と適度な運動で健康を保ちましょう！

テストパルグループは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。

テストパルグループホームページアドレス  
<http://www.tastipalg.co.jp>



栄養指導室 NO.214