

2017年 11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バル
 (小川七海 田中美緒 中北恵実 味谷由美)
 監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

おすすめ料理



白菜ときのこの
すまし汁

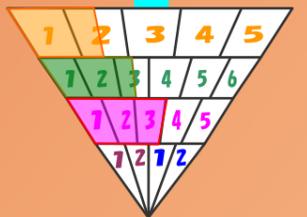
かぼちゃの
そばろあんかけ

ひじきご飯

鮭と大根ステーキの
柚子みそダレ

ハニージンジャー
ヨーグルト

11月おすすめ料理の 食事バランスガイド



エネルギー	614kcal	食物繊維	5.8g
たんぱく質	29.2g	食塩相当量	2.9g
脂質	14.9g	野菜総量	163g
炭水化物	88.0g		

11月おすすめのメイン料理には、風味良い柚子みそをかけた大根ステーキと、旬の鮭を盛り合わせました。小鉢料理の南瓜のそばろあんかけは、かぼちゃに鶏肉を合わせることでおかずになる1品にしました。



風邪予防によい食事とは

気温が下がり空気が乾燥して本格的に寒さが増すと、体調をくずしがちになり、風邪をひきやすくなります。風邪予防の基本は「バランスのとれた食事」の実行です。主食・主菜・副菜がそろった食事を意識していろいろな食材をまんべんなくとり、丈夫なからだ作りを心がけましょう。

おすすめ食材と含まれる主な栄養素

肉・魚・豆腐・卵など

含まれる主な栄養素とその働き
たんぱく質
 血液や筋肉などのからだを作る主要な成分。また、酵素・ホルモン・免疫抗体などの原料となります。

おすすめ食材を使用した料理
 鮭の塩焼き、肉豆腐など

緑黄色野菜

含まれる主な栄養素とその働き
ビタミンA(β-カロテン)
 鼻やのどの粘膜を保護する役割があり、免疫機能に関与します。

おすすめ食材を使用した料理
 かぼちゃの煮物、ほうれん草のお浸しなど

果物・野菜・いも類など

含まれる主な栄養素とその働き
ビタミンC
 皮膚や粘膜を健康に保ち、病気に対する抵抗力を高めます。

おすすめ食材を使用した料理
 ポテトサラダ、野菜のソテーなど

食事にプラス 風邪予防のために気を付けたいこと

こまめな
手洗い

適度な
運動

十分な
睡眠

適切な
マスクの着用

その他

・できるだけあたたかくする
 ・人ごみを避ける など

