

2018年 1月号 ぱる通信

～健康的な食生活を意識しよう～

作成担当：株式会社テスティパル

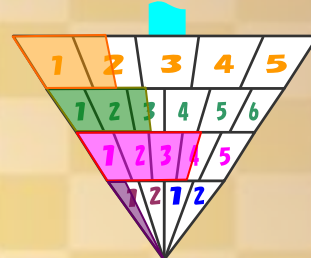
(有田 歩夢美、安東 祐子)

監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

おすすめ料理



1月おすすめ料理の 食事バランスガイド



エネルギー 613kcal 食物繊維 9.2g

たんぱく質 27.1g 食塩相当量 2.9g

脂質 13.4g 野菜総量 231g

炭水化物 94.4g

1月のおすすめ料理には、冬に
おいしい根菜（れんこん、ごぼう、
かぶら）を使用しました。この
1食で、成人男性が1日に必要
とする食物繊維の46%が摂取
できます。歯ごたえを楽しみな
がら、しっかり噛んで食べるこ
とで満腹感が得られ、食べ過ぎ
防止に役立ちます。



冬においしい食材で元気を手に入れましょう

冬は、からだの冷えや免疫力の低下が心配な時期です。この時期にとりたいたのが冬が旬の根菜類。土の中で十分な栄養素を蓄えて育つ根菜を積極的にとることで、ビタミンやミネラルも摂取できます。パリパリ、シャキシャキと食感も楽しい根菜は食物繊維が豊富。食物繊維は整腸作用のほか、腸内細菌のうち善玉菌の栄養源となることで、免疫力アップにも役立ちます。

代表的な冬の根菜

レンコン

粘りのもとである糖タンパクのムチンが胃の粘膜を保護します。また、生レンコン 100g中に48mg含まれるビタミンCは抗酸化作用があり免疫機能にも関与します。

- 天ぷら
- 煮物 など



大根・かぶ

根に含まれる消化酵素のジアスターゼが、年末年始の食べすぎ、飲みすぎで疲れた胃の消化を助けます。葉にはビタミンC、βカロテンも多く含まれるので、調理に使いましょう。

- ぶり大根
- 紅白なます など



ごぼう

セルロースやリグニンなどの不溶性食物繊維が豊富で、腸内で水分を吸収し、腸の運動を活発にして、便の通りをよくする効果があります。

- きんぴらごぼう
- ゴボウサラダ など



おいしくてからだによい根菜を毎日の食卓にとり入れ、元気に冬を過ごしましょう。

