

2018年 ばる通信

2月号

～健康的な食生活を意識しよう～

作成担当：株式会社南テスティパル
(川崎愛、西岡杏子、山岡小奈江)
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

おすすめ料理



いんげんの
ガーリックソテー

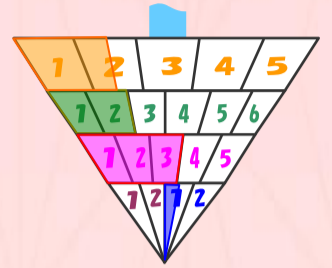
5種の野菜スープ

十八穀ご飯

オレンジゼリー

さごしのパン粉焼き

2月おすすめ料理の 食事バランスガイド



エネルギー 646kcal	食物繊維 7.4g
たんぱく質 26.4g	食塩相当量 2.4g
脂質 15.6g	野菜総量 165g
炭水化物 97.1g	



さごしのパン粉焼きは、揚げずに焼くことで50kcalのエネルギーを抑えました。副菜とスープには、食物繊維を多く含む食材を使用しました。食物繊維は血中コレステロール値の低下と整腸作用に役立ちます。



メタボリックシンドロームを予防しよう



メタボリックシンドローム（メタボ）とは？

肥満の中でもお腹の内臓まわりに脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」に、高血圧、高血糖、脂質異常のどれか2つ以上を合わせ持った状態のことです。日常の飲食でエネルギーをとり過ぎていることや、身体活動の不足で消費エネルギーが少ないことが主な原因で内臓脂肪が蓄積します。この状態が続くと、高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を発症しやすく、動脈硬化が進行して心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気につながります。



メタボ予防・改善のために、生活習慣の見直しを！

食生活 ～食べ方のポイントをご紹介～

- ゆっくりよく噛んで食べる
- 野菜から食べる
- 腹八分目までにする
- 欠食せず1日3食を基本に
- 間食は時間と量を決めて
- うす味の料理に慣れる
- ながら食いをしない
- 寝る2時間前に食事を終える

※できることから始めましょう！

運動 ～習慣付けることが大切です～

歩く（普通速度）



今より1000歩(10分)多く歩くことから。通勤時や、近くの距離を歩きましょう。

10分で37kcal

階段を使う



階段を昇ることは手軽に実践できる方法です。つま先で上がれば筋力もアップします。

10分で50kcal

家事をする



掃除は立派な運動になります。家もきれいになり、一石二鳥！

10分で40kcal

(70kg 男性の場合の消費エネルギー量)

※痛みがある時は無理をせずに。

食べ過ぎと運動不足を解消して、毎日を健康に過ごしましょう！

テスティパルグループはISO9001：2015、S014001：2015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。

テスティパルグループホームページアドレス
<http://www.tastipalgroup.co.jp>



TASTIPAL GROUP 栄養指導室 NO.218