

2018年 4月号 ぱる通信

～健康的な食生活を意識しよう～

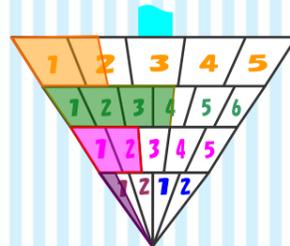
作成担当：株式会社テスティパル
(有田 歩夢美、安東 祐子)

監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

おすすめ料理



4月おすすめ料理の 食事バランスガイド



エネルギー 585kcal	食物繊維 6.4g
たんぱく質 24.0g	食塩相当量 2.9g
脂質 15.7g	野菜総量 243g
炭水化物 85.7g	

4月のおすすめ料理は、春キャベツ、アスパラガス、豆苗などの春野菜をたっぷり使用した春を感じるメニューです。この1食で1日の野菜目標摂取量 350gの70%がとれます。

食事のリズムを整えて健康に！

働き世代は食事時間が不規則になりがちです。平成28年国民健康・栄養調査では、20～30代の男女は、全年代の中でも、特に朝食欠食率が高い結果でした。遅い時間や就寝前の食事は、習慣化すると肥満にもつながります。忙しい毎日でも、食事のリズムを整えることを意識しましょう。

食事のリズムをつくるには

朝食のポイント

～まずは食べる習慣を～

慌ただしい朝の出勤前は、時間をかけずにとることができるおにぎりやパンに、汁物（味噌汁、野菜ジュース、スープなど）を添えて。



夕食が遅くなる時のポイント

～菓子よりも補食を、そして夕食を少なめに～

帰宅が遅くなると分かっている時は、夕方に補食をとりましょう。夕食の一部と考え、補食を食べた分、夕食を少なめに。

手軽にとれる補食



おにぎり 1個
約 180kcal

バナナ 1本
約 80kcal

ヨーグルト(無糖)
100g 62kcal

菓子パンの とり過ぎに注意！

手軽さが人気の菓子パンですが、糖質、脂質を含み、高エネルギーのものが多くあります。エネルギー量を確認し、食べる量を考えましょう。



ドーナツも高カロリー！

参考：日本食品成分表 2015年版

食習慣を見直して、充実した毎日を送りましょう！

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.tastipalg.co.jp>



TASTIPAL 栄養指導室 NO. 218