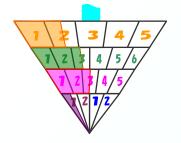


監修:元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子



6月おすすめ料理の 食事バランスガイド



エネルギー 615kcal たんぱく質 22.9g

質 18.9g

炭 水 化 物 84.0g

6月おすすめ料理の「豚しゃぶ」 は、おろしポン酢で食べやすく、 「梅しそご飯」「インゲンと人参 の生姜風味炒め」は、梅の酸味と、 しそや生姜の香りで食欲をそそり ます。食欲がない時でも食べやす い料理の組み合わせです。



神嗣を乗り切る食事を

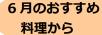


梅雨の時期は、気温や湿度が高いため、発汗による体温の調節機能がうまく働かず、 体内に熱がこもりやすく、冷たいものをとり過ぎたり、食欲が低下しがちになります。 また、寝苦しい時期でもあるので、寝不足からくるだるさや、体力の低下が起こり やすくなります。食事は1日3食をバランスよくとり、適度な運動、質のよい睡眠で 体調をととのえて、梅雨の時期を乗り切りましょう。

梅雨時期におススメの食事

主食(ごはん、パン、麺類などの炭水化物)、主菜(魚、肉、豆腐、卵などのたんぱく質)、

副菜(野菜、いも、きのこ、海藻類などのビタミン、ミネラル)、汁物などを意識して 揃えると栄養のバランスがよくなります。蒸し暑さで食欲が減退する時は 酢や梅などの酸味、香味野菜や香辛料などを用いたり、寒天やゼリーなど、 口当たりのよい1品が食べやすくておすすめです。









生活の中でからだを動かそう



- ・ 今より 10 分多く歩く
- ・近くの距離は歩く
- ・エレベーターやエスカレーターを 使わずに階段を使う

質のよい 睡眠

眠りやすい環境を整えて



- ・エアコンは 26 度に設定
- ・シャワーより湯船につかる
- ・スマホの使用は寝る 1 時間前までに

梅雨の時期に気を付けたい

食中毒の予防は

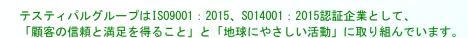
食中毒菌を つけない

(手洗い、清潔)

食中毒菌を

増やさない (低温保存、乾燥)

食中毒菌を やっつける (加熱、消毒)



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



栄養指導室 NO. 220