

2018年 7月号 ぱる通信

～健康的な食生活を意識しよう～

作成担当：株式会社テストパル
 (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

茄子と切干大根の和え物

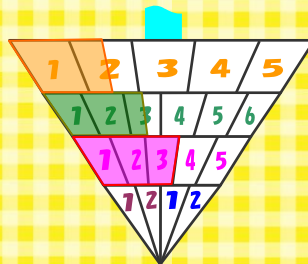
ゴーヤの玉子炒め

オクラと長芋の和風スープ

とうもろこしご飯

チキンのカレーパン粉焼き

7月おすすめ料理の食事バランスガイド



エネルギー	641kcal	食物繊維	6.3g
たんぱく質	28.8g	食塩相当量	2.8g
脂質	17.1g	野菜総量	169g
炭水化物	87.4g		

7月のおすすめ料理は、カレー風味で食欲をそそるメイン料理の「チキンのカレーパン粉焼き」、小鉢は「ゴーヤの玉子炒め」、酢を使った「茄子と千切り大根の和え物」の2品です。食感が心地よい「とうもろこしご飯」など、暑さで食欲が落ちてくる時期でも、食べやすい料理の組み合わせです。

バランスのよい食事で健康に

健康で元気な毎日を送るためには、食事を「バランスよく食べる」ことが大切です。一回の食事を「一汁三菜」にすると、**主食**で炭水化物（糖質）を、**主菜**でたんぱく質を、**副菜**でビタミン、ミネラルをとることができ、自然に栄養のバランスがとれた食事になります。

一汁三菜の食事

副菜も栄養源です

野菜、いも、きのこ、海藻類に含まれるビタミン、ミネラルは、からだの調子をととのえる栄養源です。副菜は1日5皿～6皿を食べましょう。
 (野菜の摂取目標量：1日 350g)

副菜



主食

主食は茶碗1杯分を

ごはん、パン、麺類に含まれる炭水化物（糖質）は、エネルギー（からだを動かすもと）になる栄養源です。毎食とるようにしましょう。

主菜

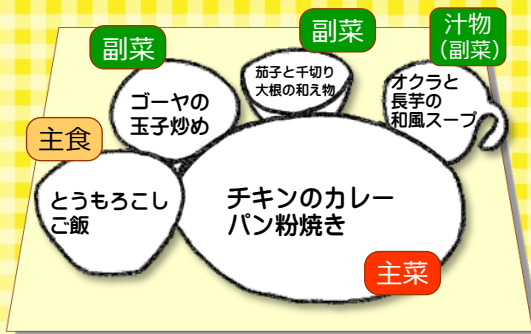
主菜は毎食1品を魚や肉、卵、豆腐に含まれるたんぱく質は、からだを作るもとになる栄養源です。1回の食事で、手のひらぐらいの大きさのおかずをとりましょう。

汁物(副菜)

汁物も副菜の1つ

具材には、不足しがちなきのこや海藻類がおすすめです。具沢山にすると副菜としてカウントできます。

7月のおすすめ料理は一汁三菜です



この1食で、1日の野菜摂取目標量の約半分をとることができます。

毎日の食事で「一汁三菜」を意識して健康なからだづくりを!

