

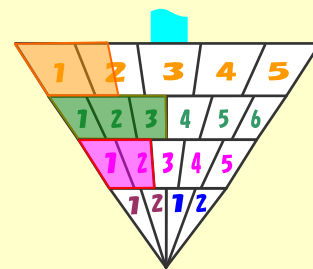
# 2018年 9月号 ぱる通信

～健康的な食生活を意識しよう～

作成担当：株式会社東テスティパル  
(井上奈美、上園季子、寺尾沙希)  
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子



9月おすすめ料理の  
食事バランスガイド



エネルギー 600kcal	食物繊維 6.7g
たんぱく質 30.7g	食塩相当量 2.5g
脂質 12.6g	野菜総量 125g
炭水化物 90.0g	

9月のおすすめ料理は、メイン料理に「鮭のムニエルきのこソース」、小鉢に「南瓜のごまクルミ和え」、デザートに「梨のゼリー」と、旬の食材（きのこ、くるみ、梨）を使って秋を感じるメニューにしました。南瓜のごまクルミ和えは、南瓜と種実の風味、食感を味わえます。

## ～からだを作る～ たんぱく質のはたらき

三大栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物）のひとつであるたんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚、爪、毛髪などからだの様々な部分を作るために必要な栄養素です。また、ホルモンや酵素、抗体などの体調節機能の成分としても重要です。不足すると、体力や免疫力の低下などが起こります。

### たんぱく質を上手にとりましょう

#### 1 たんぱく質を含む食品は

主に肉、卵、魚、乳製品、大豆製品に「良質たんぱく質」が含まれています。たんぱく質を構成しているアミノ酸のうち、体内で合成することができないアミノ酸を「必須アミノ酸」といいます。この必須アミノ酸をバランスよく含んでいるものが「良質たんぱく質」です。その他、たんぱく質は穀物、野菜などにも含まれます。



#### 2 たんぱく質はどれくらいとればいいのか？

料理の主食・主菜・副菜のうち、たんぱく質はおもに主菜からとっています。



1日にとりたいたんぱく質は、成人男性60g、女性50gです。1日に4～5品の主菜を朝食・昼食・夕食で組み合わせてとりましょう。

#### 【1日にとれる主菜の例】



※料理1食分のたんぱく質量

