

2018年 10月号 ぱる通信

～健康的な食生活を意識しよう～

作成担当：株式会社テスティバル
(安東 祐子、小川 和代)
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子



おすすめ料理

きのこの
おろし酢和え

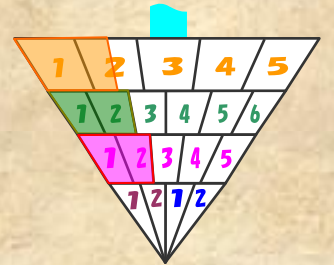
りんごの
コンポートゼリー

十八穀ご飯

ほうれん草と
たまごのスープ

豚肉と秋野菜の煮浸し

10月おすすめ料理の 食事バランスガイド



| | |
|---------------|------------|
| エネルギー 623kcal | 食物繊維 6.2g |
| たんぱく質 22.2g | 食塩相当量 2.8g |
| 脂質 15.7g | 野菜総量 146g |
| 炭水化物 95.3g | |

10月のおすすめ料理のメインは、豚肉を秋野菜と共に煮浸しにした料理です。かぼちゃ、にんじん、いんげんなどの緑黄色野菜は、油で揚げることで含まれるβ-カロテンが効率よく吸収できます。小鉢の「きのこのおろし酢和え」や「りんごのコンポートゼリー」など、秋を感じる料理もお楽しみください。

健康づくりの基本は 栄養・運動・休養です

現代人は、パソコン作業が中心で座りっぱなしの状態や、移動手段に車を使うなど、日常的にからだを動かす時間が少なくなりました。身体活動の不足は、肥満や生活習慣病発症の危険因子です。10月はさわやかな気候で、運動には最適な季節です。からだを動かす機会が少ないと感じている人は、身体活動量を1日10分増やすことから始めてみましょう。「十分な栄養」と「しっかり休養」もお忘れなく。

平成29年国民健康・栄養調査結果では、成人男性の平均歩数は7636歩、女性は6657歩と、健康日本21（第二次）の目標（男性9000歩、女性8500歩）に届いていません。

身体活動量を増やすには



自宅で

- 起床後にラジオ体操を
- 家事をこまめに行う
- 寝る前にはストレッチを

職場で

- 歩く時は早歩きで
- 車より電車やバスを利用
- エレベーターより階段で



身体活動で消費するエネルギー (60kgの場合)

- ラジオ体操(6分) 25kcal
- 普通歩行(10分) 30kcal
- 風呂掃除(10分) 35kcal
- 早く歩く(10分) 40kcal
- 自転車(20分) 70kcal
- 軽いジョギング(30分) 180kcal



からだを動かして、健康づくりとともにストレスも解消しましょう！