

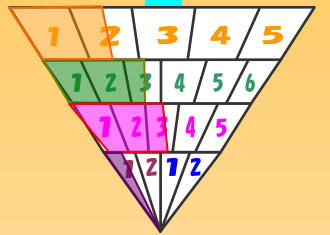
2018年 11月号 ぱる通信

～健康的な食生活を意識しよう～

作成担当：株式会社南テスティバル
 (岩坪佑美・松田亜里紗・宮川彩奈)
 監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子



11月おすすめ料理の 食事バランスガイド



エネルギー 624kcal	食物繊維 6.3g
たんぱく質 25.3g	食塩相当量 2.6g
脂質 18.2g	野菜総量 120g
炭水化物 87.6g	

「あじの竜田揚げ」は、旬の秋野菜と一緒に食べていただけるように仕上げました。ごぼう、れんこん、さつまいもなどの根菜、きのこには、食物繊維が多く含まれています。

からだの調子を整えて健康に

食べ物がおいしい季節になりました。秋風が冷たく空気が乾燥しやすいこの時期、健康を保つには、1日3食を規則正しく、主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事と適度な運動、休養がポイントです。体内時計を考慮し、生活リズムを整え、健康な身体づくりを目指しましょう！

体内時計を考慮した時間栄養学



1. 食べる時間を考える

朝食をとることで・・・

活動の開始時期であることを身体が認識します。食事時刻による代謝への影響があり、夜型になるほど肥満になりやすいことが分かってきています。



2. 食べる順番を考える



まずは野菜から！

次におかず、ご飯の順番によく噛んで食べましょう。野菜に含まれる食物繊維は、糖の消化吸収を遅らせてくれるので、血糖値の上昇を緩やかにするとともに満腹感も得られます。夜遅くに食事をとると、中性脂肪を増やす原因になるので注意が必要です。



からだの調子を整える

ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源は、

野菜・未精製穀類・豆類・海藻・きのこです。



穀類では、白米よりも玄米、七分づき米(胚芽精米)、雑穀類、また白パンよりも全粒粉パンの方が、食物繊維が多く含まれます。

