

2019年 1月号 ぱる通信

謹賀新年

～規則的な食生活で健康に～

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



根菜の炒り煮

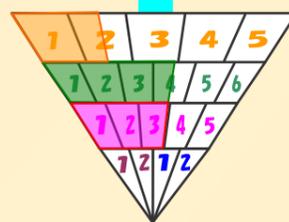
白菜の昆布和え

麦ご飯

身も汁もおいしい
クリームスープ

鶏肉の柚子塩麹焼き

1月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー 642kcal 食物繊維 6.9g
たんぱく質 31.4g 食塩相当量 2.9g
脂質 16.1g 野菜総量 211g
炭水化物 89.3g

1月のおすすめメニューには、冬が旬の野菜（白菜、大根、ごぼう、れんこん、かぶら）を使用しています。歯ごたえを楽しみながら、しっかり噛んで食べることで満腹感が得られ、食べ過ぎ防止にも役立ちます。おすすめ料理1食で、1日の野菜摂取目標量の60%がとれます。



極寒に負けないからだになろう

寒さが厳しくなるこの季節を元気に乗り切るには、健康なからだであることが基本です。しかし、偏った食生活や運動不足、睡眠不足といった生活習慣が続くと、免疫力が低下し、風邪や感染症などの病気にかかりやすくなります。健康で元気な毎日を送るために、日頃の生活習慣を見直してみませんか？

食事はバランスよく ～特にとりたい栄養素～

たんぱく質（魚、肉、卵、大豆製品など）

筋肉、臓器、皮膚などからだを作るために必要な栄養素。ホルモンや酵素、抗体などの原料としても重要。



毎日プラス10分の運動を

運動は免疫細胞を活性化させます。積極的に階段を使う、こまめに歩くなど日常生活でからだを動かしましょう。今より10分多く動くことを目標に！



ビタミンA（うなぎ、レバー、緑黄色野菜など）

鼻や喉の粘膜を健康に保つことで、細菌の侵入を防ぐ。免疫機能にも関わりがある。



良質な睡眠を意識して

質の良い睡眠は心身の疲労回復に役立ちます。食事は寝る3時間前までに済ませる、寝る2時間前にはスマホを見ない、眠たくなってから寝床につくなどを意識しましょう。



食物繊維（野菜、海藻、きのこなど）

消化されずに大腸に達し、便の体積を増やして排便を促す。また、血中コレステロール値を下げ、食後血糖値の急激な上昇を抑えるなどの作用がある。



生活習慣を整えて、健康な
からだを目指しましょう！

食事は「主食」「主菜」「副菜」を揃えて。

