

# 2019年 4月号 ぱる通信

健康に結びつく食事のとり方

作成担当：株式会社テスティパル  
(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



春キャベツと桜エビの さっと和え

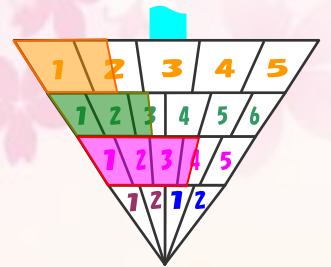
新じゃがと 空豆のかき揚げ

若竹汁

豆ご飯

チキンピカタ青のり風味

### 4月おすすめ料理の 食事バランスガイド



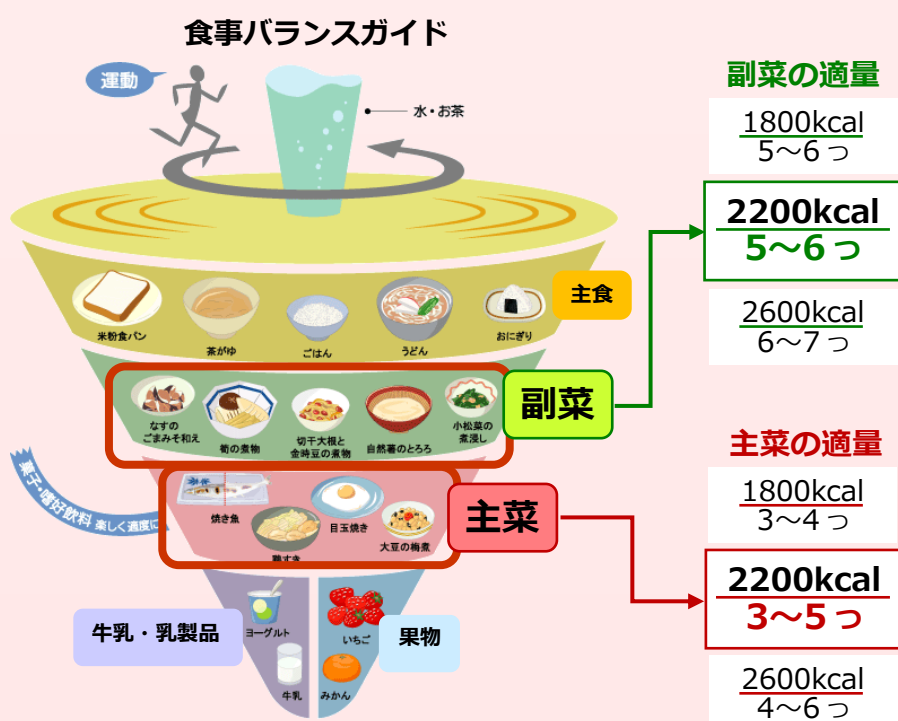
エネルギー 632kcal	食物繊維 4.5g
たんぱく質 29.6g	食塩相当量 2.6g
脂質 17.9g	野菜総量 139g
炭水化物 83.9g	

4月のおすすめ料理「チキンピカタ青のり風味」は、衣に青のりとマヨネーズを加えることで風味を出しました。空豆や春キャベツ、新じゃが芋など旬の野菜を 120g 使用し、彩りも合わせて春をお届けします。

## バランスのよい食事への主菜、副菜は

主菜は肉、魚、卵、大豆製品などを主材料とする料理で、たんぱく質の供給源となります。たんぱく質は、筋肉や皮膚など、からだを作るもとになるほか、酵素やホルモン、免疫抗体として重要な働きをします。副菜は野菜やいも、きのこ、海藻類などの料理で、ビタミンやミネラルの供給源です。ビタミンは他の栄養素がうまく働くための補酵素として、ミネラルはからだの組織を構成したり、生理機能の維持・調整に必要です。主菜、副菜は適量をとることでバランスのよい食事になります。

### 摂取エネルギーから見た主菜、副菜の量



**副菜の数え方** 副菜「1つ」は、主材料の重量が約 70g 含まれるものをいいます。

- 1つ分 = ほうれん草のお浸し、きんぴらごぼう、ひじきの煮物、野菜サラダ、具だくさん味噌汁
- 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮ころがし

「副菜」5つ以上で、1日の野菜摂取目標量の350gをとることができます。

**主菜の数え方** 主菜「1つ」は、主材料のたんぱく質が約 6g 含まれるものをいいます。

- 1つ分 = 目玉焼き、冷奴、焼き魚、魚のフライ
- 3つ分 = 鶏肉のから揚げ、豚肉の生姜焼き、ハンバーグステーキ

豆腐を使った料理は、「主菜」のたんぱく質源と考えて、食事に取り入れましょう。

テスティパルグループはISO9001:2015、S014001:2015認証企業として、「顧客の信頼と満足を得ること」と「地球にやさしい活動」に取り組んでいます。

テスティパルグループホームページアドレス  
<http://www.tastipalgroup.co.jp>



栄養指導室 NO.232