

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

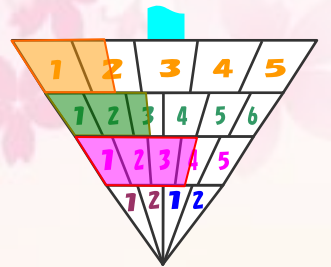
新じゃがと 空豆のかき揚げ

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



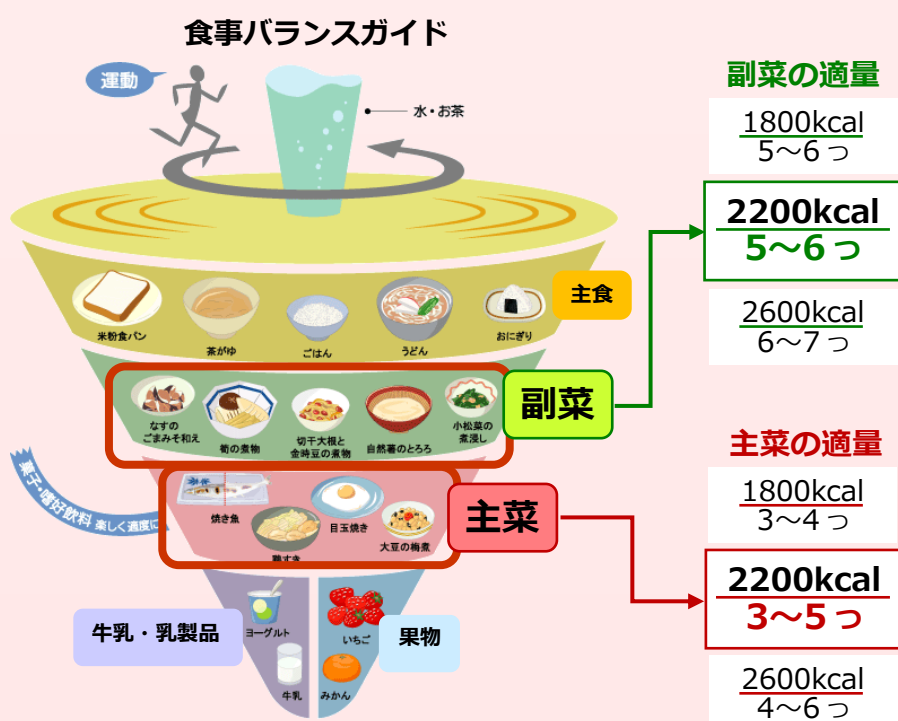
エネルギー 632kcal	食物繊維 4.5g
たんぱく質 29.6g	食塩相当量 2.6g
脂質 17.9g	野菜総量 139g
炭水化物 83.9g	

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。

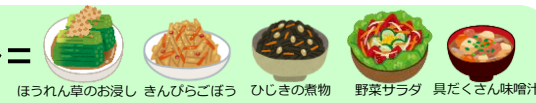
摂取エネルギーから見た主菜、副菜の量



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



2つ分



「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



3つ分



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。

