

# 2019年 7月号 ぱる通信

健康に結びつく食事のとり方

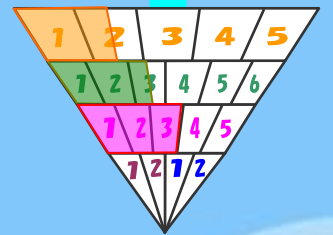
作成担当：株式会社テスティパル  
(安東 祐子、小川 和代)  
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

## おすすめ料理



夏野菜仕立ての麻婆豆腐

### 7月おすすめ料理の 食事バランスガイド



エネルギー 622kcal	食物繊維 5.8g
たんぱく質 27.3g	食塩相当量 3.0g
脂質 17.4g	野菜総量 182g
炭水化物 87.4g	

7月のおすすめ料理の麻婆豆腐は、にんにく、しょうが、豆板醤などの香辛料を使用しています。色鮮やかな夏野菜を飾って、見た目にも食欲をそそる一品です。暑い時期で食欲が減退ぎみでも食べやすく仕上げています。

## 暑い夏を元気に過ごすために

7月は高温多湿で、疲労が蓄積されやすくなります。また、屋内外の温度差などで自律神経の働きが乱れると、体温調整がうまくできず、からだの不調をきたし、食欲不振、全身の倦怠感、思考力の低下などといった様々な症状があらわれます。このような状態を一般的に「夏バテ」と呼んでいます。食欲減退を防ぐため、香辛料を活用した食事を取り入れるなど、暑さに負けないからだ作りを目指しましょう！

### ～夏バテに負けない食事を～

#### 朝昼夕の3度の食事を規則正しく

主食、主菜、副菜を揃えることでバランスのよい食事に。

- 主食** ご飯、パン、麺類
- 主菜** 魚、肉、卵、大豆製品
- 副菜** 野菜、海藻類、きのこ類

#### 良質のたんぱく質やビタミンを十分に

からだをつくるもとになるたんぱく質や、エネルギー代謝に必要なビタミンB<sub>1</sub>を意識してとりましょう。

ビタミンB<sub>1</sub>を含む食品  
豚肉、うなぎかば焼き、大豆、納豆、玄米など

#### 香辛料を利用して

香辛料は、香り付け・辛味付け・臭み消しなど、料理を美味しくするとともに、胃腸の働きを活発にして食欲を増進させてくれます。

辛味を付ける：カレー粉、豆板醤など  
香りを付ける：しそ、みょうがなど  
臭みをおさえる：しょうが、わさびなど

#### 日常生活で気を付けたいこと

- こまめに水分補給をする  
水やお茶などを数回に分けて少しずつ、こまめに水分をとりましょう。糖分が多い清涼飲料は極力避けて。
- 睡眠を充分にとる  
日中に疲れた脳やからだを休めるようしっかり睡眠を。翌朝すっきりと目覚め、元気な一日をすごしましょう！

