

2019年 11月号 ぱる通信

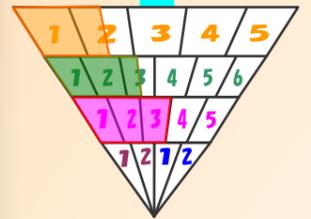
健康に結びつく食事のとり方

作成担当：株式会社南テスティパル
 (川崎桃子、衣川晶子、福田ひろみ、真黒莉奈)
 監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

おすすめ料理



11月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー 651kcal 食物繊維 8.7g
 たんぱく質 25.2g 食塩相当量 2.8g
 脂質 16.9g 野菜総量 142g
 炭水化物 96.6g

11月のおすすめ料理の
主菜には、冬が旬のタラを
使用しました。小鉢には秋
が旬のごぼう、れんこん、
さつまいもを取り入れ、秋ら
しさと冬の始まりを感じて
いただける組み合わせです。

間食をとるときの工夫



間食は、朝食・昼食・夕食以外でとる食べ物や飲み物で、エネルギー源や栄養補給のほか、気分転換や楽しみ、生活にうるおいを与えるなどの役割があります。ただし、好きな間食を好きなだけ食べると、エネルギーの過剰や栄養の偏りから、肥満になる可能性があります。

間食は量や質、食べるタイミングを考えて

普段どんな間食をどれくらい食べていますか？
 栄養のバランスを考えると、200kcal 程度の間食が適量です。間食を選ぶなら、1日の食事です不足しがちな栄養素が補えるもので、摂取が少ない牛乳や果物などを適量とることをおすすめします。

控えめに！ 脂質や糖質の多い食品は控えめに

スナック菓子や菓子パン

食感が軽くつい食べ過ぎてしまいがちですが、エネルギーや脂質が多いものがあるので、量を決めて食べましょう。

缶コーヒーやコーラなどの嗜好飲料

糖質が多く含まれます。多飲しないようにしましょう。

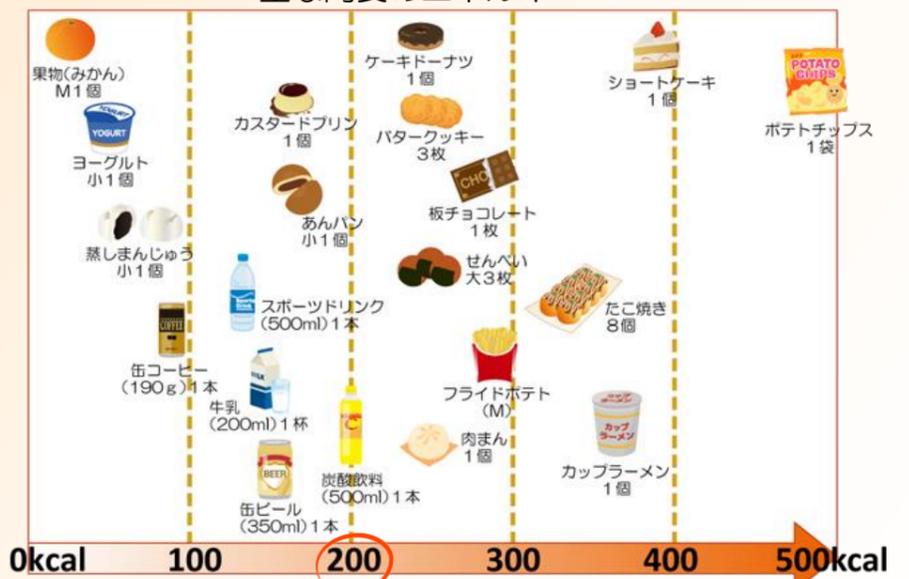


選びたい！ 不足しがちな栄養素を補う食品

カルシウム・・・牛乳、ヨーグルト、チーズなど
 ビタミン類・・・果物、ナッツ類



主な間食のエネルギー (厚生労働省 e-ヘルスネットより)



商品パッケージには栄養成分が表示されているので参考にしましょう。

夜寝る前の間食は、エネルギーが消費されずに体脂肪として蓄えられてしまいます。食べるなら昼食と夕食の間(15時から16時頃)が理想的。空腹感も解消できます。

