

2020年 1月号 ぱる通信

謹賀新年

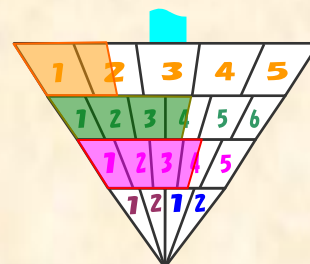
食事をかしこく選んで
健康なからだ作りを

作成担当：株式会社南テスティバル
(草開佑、新名あゆみ、宮崎友香)
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

おすすめ料理



12月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー	612kcal	食物繊維	7.4g
たんぱく質	28.8g	食塩相当量	3.0g
脂質	11.7g	野菜総量	212g
炭水化物	97.7g		

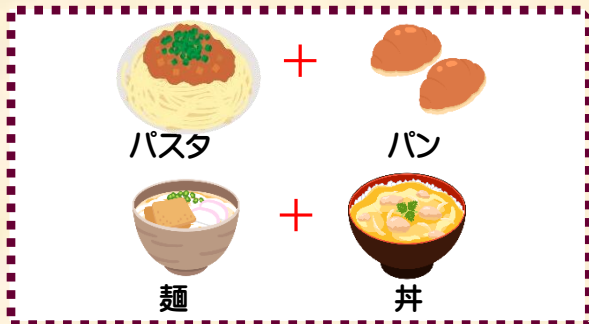
1月のおすすめ料理は、寒い冬にからだを温まるよう、鍋をイメージしたちゃんこ風煮で季節感のあるメニューにしました。柚子みかんゼリーは、みかんと柚子の香りを含ませ、風味良く仕上げました。おすすめ料理1食で、1日の野菜摂取目標量の60%がとれます。

糖質もバランスが大切

糖質は、主に脳やからだを動かす重要なエネルギー源になります。日本人の一般的な食事では、摂取エネルギー比の60%前後をご飯やパン、麺類といった穀類でとるのが目安です。ほかにも、いも類、れんこんやかぼちゃ、とうもろこしなどにも糖質が含まれます。特に、果物や砂糖には糖質が多く含まれ、とりすぎに注意が必要です。

糖質をとりすぎると...

エネルギーとして消費されなかった糖質は、中性脂肪として体内に蓄積され**肥満**や**生活習慣病**を引き起こす原因となります。



糖質の重ね食べはエネルギー過多の原因になります。

糖質が不足すると...

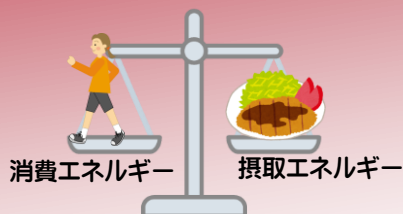
糖質の摂取を極端に制限すると、エネルギーや栄養素が不足して**疲労感**や**集中力の低下**を招くことがあります。



主食を抜いたり、糖質制限ダイエットでは栄養が偏ってしまいます。

消費エネルギーを増やしましょう

からだを動かすことで、消費エネルギーが増え、摂取エネルギーとのバランスを保つことができます。



バランスのよい食事は 一汁三菜がおすすめ

主食(ごはんやパン、麺類など)
主菜(魚や肉、大豆製品、卵など)
副菜(野菜や海藻、きのこ類など1~2品)
と汁物を組み合わせるようにしましょう。

