

2020年 8月号 ぱる通信

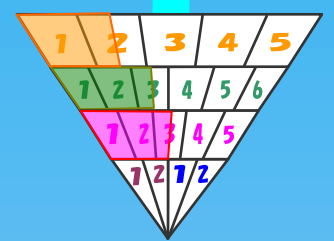
食事をかしく選んで健康なからだ作りを

作成担当：株式会社東ティパル 井上多喜子、岡田凧沙、西本洋子
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

おすすめ料理



8月おすすめ料理の食事バランスガイド



エネルギー	634kcal	食物繊維	5.4g
たんぱく質	25.6g	食塩相当量	2.9g
脂質	20.7g	野菜総量	166g
炭水化物	82.9g		

疲労回復によいビタミンB1を多く含む豚肉に、パイナップルを使ったソースで、さっぱりと食べやすくしました。今が旬の冬瓜やオクラなどの野菜をたっぷり160g使っています。

夏野菜を食べて暑い夏を乗り切ろう

暑い日が続くと、ついつい冷たいものを取りすぎたり、簡単な食事ですませていませんか？
食事が偏ってしまうと、ビタミンやミネラルの不足を招き、食欲が減退して夏バテの原因になります。
夏の日差しをたっぷり浴びて育った旬の野菜は、驚くべきパワーがいっぱいです。
食事のバランスを意識しながら、夏野菜の栄養を取り入れて、暑い夏を乗り切りましょう。

おすすめ料理に使用している夏野菜

オクラ

オクラのネバネバ成分は、『ムチン』や『ペクチン』で構成され、『ムチン』は、たんぱく質の吸収を助け、『ペクチン』は、腸内環境を整えます。

トマト

トマトの赤い色素に含まれる『リコピン』は、カロテノイドの一種で、抗酸化作用があり、含まれる『クエン酸』は、疲労回復に役立ちます。

枝豆

枝豆は、大豆の未成熟豆で、質のよいたんぱく質やビタミンB群、食物繊維を含み、食欲不振からくる疲労回復に効果的です。

ナス

ナスの皮に含まれる『ナスニン』は、ポリフェノールの一種で、抗酸化作用があり、肌のダメージの保護や目の健康維持が期待できます。

食欲アップの工夫～五感の刺激から食欲増進へ～



- ・彩りの良い盛り付けや涼しげな器に盛り付ける
- ・のど越しの良い料理でさっぱりと仕上げる
- ・酸味やスパイス、香味野菜で味にアクセントをつける
- ・食べごろの音『ジュー』、『ぐつぐつ』や香ばしい香りを利用する

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。

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



栄養指導室 NO. 248