

# 2020年 12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：株式会社南テスティパル  
(谷田千尋、仲川佐智子、藤井美穂、山口奈緒子)  
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子



## おすすめ料理



生姜香るかぶのスープ

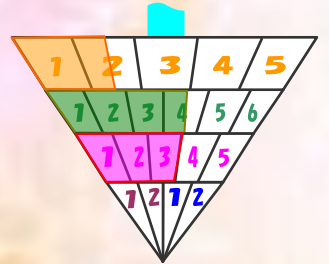
南瓜と蓮根のくるみ味噌和え

黒米ご飯

菊菜の玉子炒め

鮭の柚子胡椒あんかけ

### 12月おすすめ料理の食事バランスガイド



エネルギー 603kcal	食物繊維 6.9g
たんぱく質 30.0g	食塩相当量 2.8g
脂質 15.0g	野菜総量 155g
炭水化物 85.7g	

主菜の『鮭の柚子胡椒あんかけ』は、寒い冬にほっこりとしていただける料理です。副菜の蓮根やくるみはよく噛んで食べることで満足感が得られる一品です。見た目にもボリュームよく仕上げています。

## 気をつけよう！年末年始の食生活

年末年始は、忘年会やクリスマス、お正月などの行事があり、美味しい食事が重なります。日ごろは規則正しい食生活をしていても、ついつい食べすぎたり、飲酒の機会が増え、食事バランスが崩れやすくなります。そこで、気をつけたい食事のポイントをご紹介します。

### 食べすぎない・飲みすぎないポイント

#### 毎食の食事バランスを考えて食べる！

おせち料理は、塩分と糖分が多いので、食べる量に気をつけましょう。不足しがちな野菜や海藻類をとり入れたり、よく噛んで食べることで満腹感がえられます。毎食、バランスを意識して食べるようにしましょう。



#### アルコールは、ほどほどに！

会食には、お酒がつきものですが、ビールならコップ1杯程度です。ウイスキーや焼酎などは、水で割って濃度を調整できるのでおすすめです。

厚生労働省が指標とする1日の適量は、男性で純アルコール20g程度。下記のいずれか1つに相当します。(女性はこの半分)

- ・日本酒 1合(180ml)
- ・ビール 中瓶1本(500ml)
- ・チューハイ(7%) 缶1本(350ml)
- ・ウイスキー ダブル1杯(60ml)
- ・ワイン ワイングラス2杯(200ml)



#### もちの食べすぎに注意！

もちは、ご飯に比べて水分量が少なく、手軽に食べることができるので、ついつい食べすぎてしまいます。

切りもち1個(50g) 120kcal  
ご飯1杯(150g) 240kcal  
もち2個で、ご飯1杯分に相当します。



#### 【もち料理の栄養価】

- 雑煮1杯 (もち1個なら150kcal)
- ぜんざい1杯 (もち1個なら250kcal)
- あべかわ餅1個(もち1個なら150kcal)



～健康なからだを意識し、腹八分目をこころがけましょう～

テス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。

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



TASTIPAL GROUP NO. 252