

2021年 1月号 ぱる通信

健康を意識した食生活を実践しよう

作成担当：株式会社テスティバル
(小川七海、田中真美、森本真理)
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子



おすすめ料理

じゃが芋の
バター醤油炒め

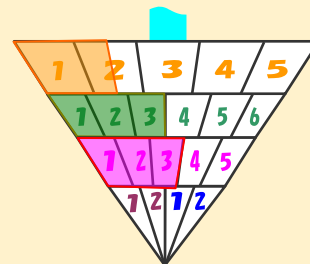
ほうれん草とチーズのサラダ

大根の
ジンジャースープ

麦ごはん

鶏肉のソテーオレンジソース

1月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー 641kcal 食物繊維 6.3g
たんぱく質 27.5g 食塩相当量 2.8g
脂質 20.3g 野菜総量 144g
炭水化物 84.4g

冬に旬を迎えるレンコン、じゃが芋、ブロッコリー、ほうれん草、大根などの野菜を使用しています。おすすめ料理1食で、1日の野菜摂取目標量の40%がとれます。スープに生姜を使用することで、からだを温め、体温を逃さない工夫をしました。

ウイルスに負けないからだづくり

～意識して食事に取り入れたい！ 免疫力を高めるビタミンは～

新型コロナウイルス感染症、インフルエンザなどの病気にかからないために免疫力を高めることが重要です。

免疫力を高めるビタミンは、『**ビタミンACE (エース)**』です。

ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEは、活性酸素の働きを抑える作用をもっています。

活性酸素は、過酸化脂質を作り出したり、がん・老化・免疫機能の低下などを引き起こします。

ビタミンA

働き：食品中にβ-カロテンとして含まれ、活性酸素の発生を抑え、取り除く。

主な食材

ほうれん草、南瓜、にんじん、春菊、小松菜、柿



ビタミンC

働き：抗酸化作用が注目され、過酸化脂質の生成を抑える。

主な食材

ほうれん草、ブロッコリー、みかん、じゃが芋、パプリカ



ビタミンE

働き：抗酸化作用のほか、細胞内の過酸化脂質が作られるのを抑える。

主な食材

ほうれん草、南瓜、モロヘイヤ、ブロッコリー、アーモンド



日中にしっかり、からだを動かすと質の高い睡眠につながり、免疫力がアップします。

【簡単にできる適度な運動】

- ・ウォーキング
- ・軽い体操（ラジオ体操、ストレッチ）
- ・階段を利用する



【質のよい睡眠のために】

- ・寝る2時間前は、食事を食べない
- ・湯船につかり、からだを温める
- ・パソコンやテレビ、スマートフォンなどの使用をひかえる



～日ごろから十分な睡眠、適度な運動、栄養バランスのとれた食事を実践しましょう～

テスティバルグループは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。

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



TASTIPAL
GROUP

NO. 253