

2021年 5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：株式会社東テスティバル
(安東祐子、小川和代)
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

おすすめ料理

玉ねぎとわかめの
すまし汁

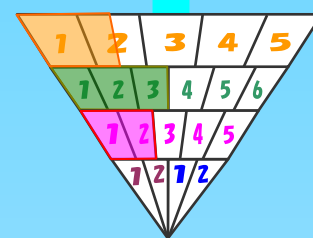
バジル風味の白和え

麦ご飯

青梗菜と
桜海老のナムル

アジの黒酢ソース～山椒風味～

5月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー 530kcal 食物繊維 5.2g
たんぱく質 26.4g 食塩相当量 2.0g
脂質 11.6g 野菜総量 163g
炭水化物 75.3g

おすすめ料理のメインは、アジと旬野菜を使用し、黒酢ソースでコクと酸味が加わり、うす味でも満足感が味わえます。さらに、香辛料の山椒がアクセントにつながります。なお、この1食で食塩相当量 2.0gに仕上げました。

～高血圧予防のため、うす味に慣れましょう～

脳卒中や心臓病などを引き起こす原因となる高血圧は、生活習慣の見直しと改善が不可欠です。1日の食塩摂取目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。日々の食事から、うす味に慣れていきましょう。5月17日は「高血圧の日」です。

《 うす味への工夫 》

キッチンで

・素材の味を活かす

1年を通じて最も美味しい旬の食材を選びましょう。

・だしをきかせる

昆布やかつお節の相乗効果で旨味がアップします。

・酸味や風味を利用する

酢、柑橘類、香辛料、香味野菜、ハーブなどを加えると塩分を減らすことができます。



食卓で

・調味料は、まず食べてみてから

使う際は、「かける」ではなく、小皿に盛付け、「つける」ように。

・麺類のスープは、残す

塩分のほとんどは、スープに含まれるので、できるだけ具だけを食べてみましょう。

・生野菜・生フルーツを食べる

生野菜や果物に含まれるカリウムは、ナトリウム（塩分）の排泄を促す作用があります。



Plus

高血圧予防のためには、生活習慣の見直しが大切です！

・規則正しい食生活

1日3食バランスよく！



・適度な運動

ウォーキング、ジョギング、ラジオ体操などを実践！



・質の良い睡眠

睡眠不足にならないように！
(目安 6時間～8時間)



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.tastipalg.co.jp>



TASTIPAL
GROUP

NO. 257