

2021年 6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：株式会社南テストパル
(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

麦ご飯

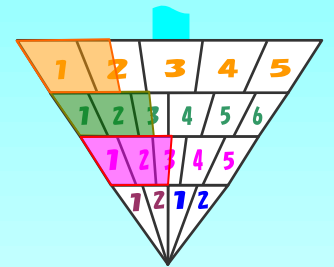
オクラとみょうがの和風スープ

茄子とインゲンの赤衣和え

初夏のさわやかゼリー

チキンソテー・特製和風ソース

6月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー	648kcal	食物繊維	8.5g
たんぱく質	23.8g	食塩相当量	2.7g
脂質	21.4g	野菜総量	174g
炭水化物	89.2g		

メインのチキンソテーの特製和風ソースには、わさびの辛味と青しその風味をいかし、さっぱりと食べやすい工夫をしています。さらに、オクラやみょうがなど季節の食材を取り入れ、1日の野菜摂取量350gの約半分がこの1食でとれます。

むし暑い季節に欠かせない食中毒対策！

高温多湿になる6月から8月、細菌が原因となる食中毒が多く発生しています。この細菌やウイルスが付着した食べ物をとると、下痢や腹痛、発熱、吐き気といった症状があらわれます。特に、子どもや高齢者、成人でも寝不足やストレスなどで腸内環境が乱れると、免疫力が低下し、かかりやすくなります。食中毒を予防するために『食中毒予防の3原則』を実践しましょう。

食中毒予防の3原則

細菌やウイルスを

つけない

- ・手洗いの励行
- ・食材を区別して保管・調理
- ・包丁・まな板・ふきん等の殺菌



細菌を

増やさない

- ・料理を長時間、常温放置しない
- ・調理後は、すぐに食べる
- ・冷蔵庫に食品を詰め込みすぎない



細菌やウイルスを

やっつける

- ・中心部まで十分加熱する
(75度以上で1分以上の加熱)
但し、ノロウイルス対策は、
85度以上で90秒以上の加熱



【食品でひと工夫を】

わさびや大葉など辛味成分を含む薬味野菜や梅や酢といった酸による防腐・殺菌作用を持つ食品を取り入れてみませんか。

これらの食品は、食欲増進作用もあります。また、食物繊維を多く含む、きのこ類や豆類、海藻類、乳酸菌が豊富なヨーグルトや納豆などで、腸内環境を整えて免疫力をアップしましょう。



テストパルグループはISO9001：2015、ISO14001：2015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。

テストパルグループ
ホームページアドレス
<http://www.tastipalg.co.jp>



NO. 258

●株式会社テストパル 大阪市西区新町 1-10-2 TEL. 06-6535-6161

●株式会社テストパル 門真市殿島町 6-1 TEL. 06-6909-8181

●株式会社テストパル 大阪市中央区南船場 4-8-5 TEL. 06-7711-0335