

2021年 7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：株式会社テストパル
(塩屋朝加、中北恵実、松下小奈江)
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

おすすめ料理



夏野菜のすまし汁

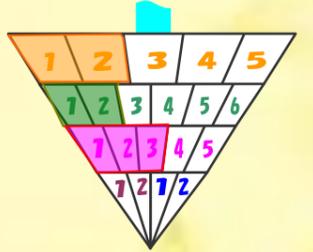
生姜風味のゴーヤチャンプル

枝豆と昆布の混ぜご飯

カルピス寒天

チキンの野菜たっぷり南蛮酢

7月おすすめ料理の食事バランスガイド



エネルギー 647kcal	食物繊維 5.3g
たんぱく質 26.7g	食塩相当量 2.5g
脂質 18.0g	野菜総量 150g
炭水化物 89.8g	

主菜には、夏野菜をたっぷり使用したチキン南蛮にしました。酸味でさっぱり食べることができます。副菜は、豆腐と卵を旬野菜のゴーヤと炒めた夏ならではの1品です。ほろ苦さも感じながら召し上がっていただけます。

暑さを乗り切る秘訣とは

高温多湿な夏は、胃の不調をはじめとした体調不良で『食欲がない』、『からだのだるい』といった暑さが原因の不調を感じるが増えます。ついつい冷たいものをとりすぎたり、のど越しのよい麺類だけで済ませてしまいがちです。また、この季節は水分補給も大切です。からだに必要な水分と栄養をしっかりと摂り、暑い夏を乗り切りましょう。

食欲 UP 食材や調味料を活用！

食欲が低下している時は、酸味や香りのある食材を取り入れることで、食べやすくなることができます！

- 《対策》
- ・かんきつ類、梅干しや酢などの酸味のある調味料：酸味の成分であるクエン酸が食欲増進や疲労回復をサポートします。
 - ・香味野菜：青しそや生姜、にんにくなどの香りや辛味が食欲増進につながります。



弱った胃にやさしい食事

冷たいものばかり食べていると胃腸の働きが鈍くなります。弱った胃には、消化の良い食材を取り入れましょう。

- 《対策》
- 脂身が少ない鶏肉や白身魚、豆腐や卵などの良質のたんぱく質のほかに、消化のよい野菜で栄養バランスを整えましょう。胃に負担をかけない食べ方がおすすめです。
- 消化のよい野菜：大根、なす、人参など



のどの渇きは脱水の証拠！

人間のからだの約 60% (成人男性) は水分です。1日に約 1.2Lの飲み水が必要です。

- 体内の水分を 5% 失うと
 - ・・・脱水症状や熱中症の症状
- 体内の水分を 10% 失うと
 - ・・・筋肉の痙攣や循環不全
- 体内の水分を 20% 失うと
 - ・・・死亡の恐れ

- 《対策》
- のどの渇きを感じる前に、水分補給を！熱中症予防のためにこまめに水分補給をしましょう。



～暑い夏こそ、栄養バランスのとれた食事とこまめな水分補給を実践しましょう～

テストパルグループは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。

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



NO. 259