

2021年 8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：株式会社東テストイパル
(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



麦ご飯

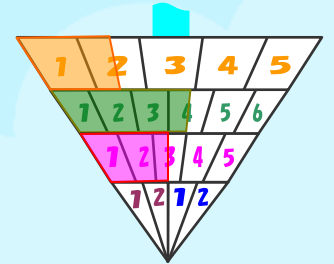
コーンかきたま汁

冬瓜と茄子の
かば焼きタレ

豆腐のキーマカレー煮

白身魚の和風夏野菜ソース

8月おすすめ料理の 食事バランスガイド



エネルギー 646kcal 食物繊維 6.1g
たんぱく質 28.6g 食塩相当量 2.6g
脂質 20.8g 野菜総量 174g
炭水化物 82.4g

おすすめ料理のメインは、
白身魚にカラフルな夏野菜を
使用した和風ソースを添えた
一品です。
1日に必要な野菜摂取量は
350gです。その約半分が
この1食でとる事ができます。

～カラフルな夏野菜を食べよう～

食欲の低下するこの季節は、カラフルなビタミンカラーが食欲を刺激します。植物の色素や香りは、『ファイトケミカル』といい、紫外線や有害なもの(害虫)から身を守るために植物自身が作り出す成分で、強い抗酸化作用があります。色鮮やかな夏野菜を美味しく食べて、健康増進に役立てましょう。

赤色：トマト

赤色の色素『リコピン』は、カロテノイドの一種で、強い抗酸化作用があります。油と一緒に食べると吸収率が上がるので効果的です。
・トマト、すいかなど

黄色：かぼちゃ

黄色の色素『β-カロテン』は、カロテノイドの一種で、体内でビタミンAに変わり、肌や粘膜を守る働きがあります。抗酸化作用があるビタミンEやビタミンCも含まれています。
・人参、パプリカ、とうもろこしなど

緑色：おくら

緑色の野菜に含まれる『クロロフィル(葉緑素)』は、抗酸化作用があります。おくらのおくら成分は、ムチンという糖たんぱく質の一種で胃の粘膜によいとされます。
・ほうれん草、ブロッコリーなど

白色：冬瓜

淡色の野菜には、『フラボノイド』といわれるポリフェノールの一種で抗酸化作用があります。ビタミンCやカリウムが含まれ、夏に積極的にとりたい栄養素です。
・白菜、玉ねぎ、カリフラワーなど

紫色：なす

なすに含まれる紫色の色素『アントシアニン』は、ポリフェノールの一種で抗酸化作用があり、目の機能改善が期待できます。皮ごと調理して食べましょう。
・黒豆、ぶどう、紫キャベツ、ブルーベリーなど

～暑い夏こそ、色と栄養のバランスを整えた食事を心がけましょう～

