

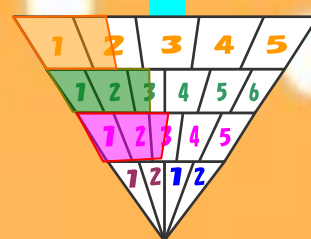
2021年 12月号 ぱる通信

健康を意識した食生活を
実践しよう

作成担当：株式会社南テスティパル
(田中真美、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



12月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー 643kcal	食物繊維 7.2g
たんぱく質 28.3g	食塩相当量 2.6g
脂質 14.8g	野菜総量 148g
炭水化物 98.0g	

洋食メニューに『まごわやさしい』食材と旬野菜を取り入れました。かぶ、白菜、ブロッコリーが旬野菜です。洋食でも取り入れることができ、満足感を感じる仕上がりです。

年末年始を健康で乗り切ろう ～健康によい食生活を整えるには～

年末年始は、クリスマスやお正月などで『食』の楽しみが増える時期ですが、食事内容やバランスが崩れやすくなりますので、ひと工夫が必要です。日本の伝統的な食事に欠かせない食材の頭文字を分かりやすく、語呂合わせにした『まごわやさしい』という合言葉があります。この7品目をバランスよく取り入れ、年末年始を健康で乗り切りましょう。

『まごわやさしい』— 健康的な食生活の合言葉 —

- ま** まめ-豆類…豆腐、納豆、大豆製品など
- ご** ごま-種実類…ごま、ナッツ類など
- わ** わかめ-海藻類…わかめ、昆布、ひじきなど
- や** やさい-野菜類…葉野菜、根菜など
- さ** さかな-魚介類…小魚、切り身の魚など
- し** しいたけ-きのこ類…しいたけ、しめじなど
- い** いも-芋類…じゃが芋、さつまいもなど

『まごわやさしい』を入れた
バランスのよい食事に



主食…ご飯、パン、麺類など身体のエネルギー源
主菜…魚や肉、卵、豆腐など身体をつくるもと
副菜…野菜、いも、きのこなど身体の調子を整える

～1日1回は、『まごわやさしい』をとり入れましょう～

テスティパルグループは、ISO9001:2015、認証企業として、顧客の信頼と満足度の向上に取り組んでいます。

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



NO. 264