

2022年 1月号 ぱる通信



健康的な
食のあり方を考えよう

作成担当：株式会社テストパル
(井上玲奈、前藤恵、平野茜)
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

おすすめ料理

オレンジババロア

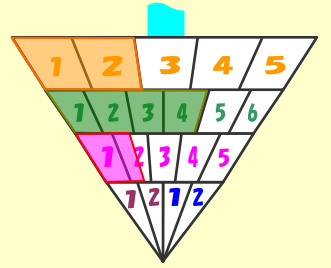
玉子ときのこの
生姜スープ

ほうれん草と
じゃがいものソテー

ごはん

ロールキャベツ
～トマトカレー煮～

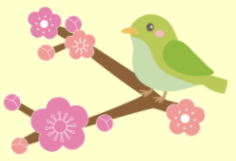
1月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー 628kcal	食物繊維 7.2g
たんぱく質 24.4g	食塩相当量 2.3g
脂質 15.4g	野菜総量 245g
炭水化物 97.5g	

1月のおすすめ料理は、冬に旬をむかえる冬野菜（れんこん、ブロッコリー、ほうれん草、じゃが芋）を使用したメニューです。おすすめ料理の1食で、1日の野菜摂取目標量の70%がとれます。カレー粉や生姜の風味をいかして食べ慣れた味の変化を楽しめます。

バランスよく食べて免疫力アップ



冬本番をむかえ風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス等の感染症対策が重要です。食生活が乱れると、免疫力の低下に繋がり病気にかかりやすくなりますので、『主食』、『主菜』、『副菜』のそろったバランスのよい食事をとることは予防につながります。免疫力を高めて、ウイルスに負けないからだづくりを心がけましょう。

免疫力を高める 栄養素と食品

免疫力アップに、 食物繊維

腸は、私たちのからだを敵から守る免疫機能の一大基地といわれます。免疫力を高めるために腸内環境を良好にし、その働きを活発にすることが重要です。腸内環境を良好にするのが食物繊維です。『副菜』に、野菜類、芋類、きのこ類、豆類、こんにゃく、海藻類などを毎食取り入れましょう。

【おすすめ料理に使用している食材】
しめじ、れんこん、ブロッコリー、キャベツ



免疫細胞の活性化に、 たんぱく質

たんぱく質は、筋肉や臓器などの体構成成分であり、体内のホルモンや酵素などの主要成分で免疫機能の調整に重要な働きをしています。

『主菜』にたんぱく質を含む肉・魚・卵・大豆製品を毎食1皿は、とり入れましょう。

【おすすめ料理に使用している食材】
牛・豚合ミンチ・卵・牛乳



免疫細胞の強化に、 ビタミンACE（エース）

ビタミンA・C・Eには活性酸素の働きを抑える作用があります。活性酸素は、過酸化脂質を作ったり、免疫機能を低下させます。

ビタミンA…食品中にβ-カロテンとして含まれ、活性酸素の発生を抑え取り除く。

ビタミンC…抗酸化作用が注目され、活性酸素の生成を抑える。

ビタミンE…抗酸化作用のほか、細胞内の過酸化脂質がつくられるのを抑える。

【おすすめ料理に使用している食材】
ほうれん草、じゃが芋、ブロッコリー、キャベツ



「笑い」で免疫力アップ

笑うことや微笑むことにより、体内の器官や脳に刺激が伝わり、**免疫機能を活性化**させるホルモンが分泌されるといわれています。笑いでウイルスを吹き飛ばしましょう！



テストパルグループは、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。

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



NO. 265