

2022年 2月号 ぱる通信

健康的な
食のあり方を考えよう

作成担当：株式会社東デスティパル
(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



2月おすすめ料理の 食事バランスガイド



エネルギー 615kcal	食物繊維 6.5g
たんぱく質 20.8g	食塩相当量 2.2g
脂質 19.9g	野菜総量 171g
炭水化物 86.8g	

おすすめ料理のメインは、冬野菜を使った和風ビーフシチューです。和風だしに市販のルウを入れ、隠し味に赤だし味噌を使うと、よりうま味を引き出してくれます。冬が旬の大根やれんこん、小松菜などの食材をたっぷり使用しています。

冬に食べたい温かい料理のすすめ

冬は、外気温の低下に伴い体調を崩しやすく、免疫力が低下し、風邪などの感染症が流行しやすくなります。このような寒い季節には、からだを温め、たんぱく質やビタミン類がとれる温かい料理でのりきりましょう。

手軽に作れる温かい料理 ～鍋料理、煮込み料理、具沢山の汁物～



鍋料理やスーフ料理は、肉、魚、卵、豆腐などのたんぱく質と野菜と一緒に煮込むことで、たっぷり使った野菜は、かさが減り、食べやすく、栄養バランスがよくなります。

不足しやすい食物繊維や水溶性のビタミン類(ビタミンB群、ビタミンC)も、だし、スープとともに食べる事で、これらの栄養素を効率的にとることができます。

鍋料理

寄せ鍋、水炊き、キムチ鍋など



◆市販の鍋スープの素を使えば、飽きずに色々な味を楽しめます。しめにご飯や麺類を加えると、バランスのよい料理になります。

煮込み料理

おでん、シチュー、八宝菜など



◆常備野菜で作れる料理で、作り置きすることも可能です。おでんは、コンビニでも市販されており手軽に活用できます。

具沢山の汁物

粕汁、豚汁、けんちん汁など



◆色々な食材を使うことで、素材からでる旨味で、味付けがシンプルでも、おいしく仕上がります。具沢山にして野菜不足解消にも！

からだと心を温めるポカポカメニューで寒い冬を元気にのりきろう！

デ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。

デ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. 266