

2022年 3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

おすすめ料理



十八穀米

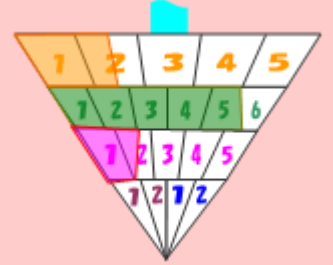
カリフラワーの甘酢和え

野菜たっぷりスープ

新玉ねぎのペロンチーノ風

春キャベツの焼きメンチカツ

3月おすすめ料理の食事バランスガイド



エネルギー 641kcal	食物繊維 9.8g
たんぱく質 24.1g	食塩相当量 2.9g
脂質 15.5g	野菜総量 351g
炭水化物 100.8g	

メインのメンチカツは、春キャベツをたっぷり使い、キャロットマトソースや付け合わせで約200gの野菜が入っています。小鉢料理や汁物を合わせた1食分になると351gになり、1日に必要な野菜摂取目標量の350gが含まれています。使用している野菜は、竹の子、春キャベツ、新玉ねぎ、アスパラなど、旬の野菜を取り入れ、料理から季節を感じて頂けるように仕上げました。

野菜を食べよう！～野菜のちから～

日本人の野菜摂取量の平均値は280g[※]であり、目標値である350gを下回っています。野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれ、野菜をたくさん食べることにより脳卒中や心臓病、がんにかかる確率が低くなるといわれています。野菜の働きを理解し、毎日、毎食、意識的に野菜を取り入れましょう。

野菜に含まれる栄養素と働き

- ビタミン**…α-カロテン、ビタミンB1、B2、ビタミンCなどのビタミンは、健康なからだを維持するための必須のビタミンです。
- ミネラル**…カリウム、カルシウム、鉄などのミネラルは、身体機能の維持、調整に不可欠です。特に野菜に多く含まれるカリウムは、腎臓からナトリウムを排出し、血圧の上昇を抑える働きがあります。
- 食物繊維**…腸内細菌のバランスを保ち、排便を促すなど腸内環境を整える働きをしています。

おすすめな野菜の食べ方

- 野菜は食事の最初に食べよう！
野菜から食べると、血糖値の急上昇が抑えられ、糖尿病予防、血糖コントロールが期待できます。また、よく噛むことで、満腹中枢が刺激され肥満予防につながります。
- 野菜をたっぷり食べる工夫
・生で食べるより、加熱するとでかさが減り、多く食べられる
・冷凍野菜や水煮野菜、缶詰野菜などを活用する
- 外食や持ち帰って食べる時のひと工夫
・単品メニューよりも、定食メニューを選ぶ
・単品メニューには、野菜料理を追加する、または、野菜の多いメニューを選ぶ



1日5皿の野菜を食べると、野菜摂取目標量の350gになります！

1皿分 = 野菜サラダ、ほうれん草のお浸し、具たくさん味噌汁 2皿分 = 野菜の煮物 など



健康になる食事は、野菜を意識して、毎食が、主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう！

※令和元年『国民健康・栄養調査』

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. 267