

# 2022年 5月号 ぱる通信

健康的な  
食のあり方を考えよう

作成担当：株式会社東テスティバル  
(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

トマト入りかきたま汁

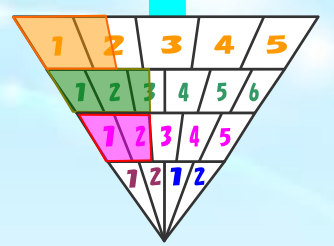
和風ピクルス

麦ご飯

小松菜豆乳プリン

減塩でも満足♪さっぱりチキン

5月おすすめ料理の  
食事バランスガイド



エネルギー 591kcal 食物繊維 4.6g  
たんぱく質 26.3g 食塩相当量 2.2g  
脂質 17.8g 野菜総量 172g  
炭水化物 77.3g

おすすめ料理のメインは、香辛料、酢、レモンの酸味、ごまの風味などをいかしたチキンソテーです。添えや副菜、デザートにも野菜を取り入れました。この1食で食塩相当量 2.2gと薄味で満足感が得られるセットです。

## ～ 減塩生活のすすめ ～

日本高血圧学会は、5月17日を『高血圧の日』と制定し、さらに毎月17日を『減塩の日』として、1年を通じて減塩をすすめることを目指しています。日本人の高血圧の最大の原因は、食塩の摂りすぎです。若年、中年の男性では、肥満が原因の高血圧も増加しています。飲酒・運動不足も高血圧の原因で、生活習慣病のリスク要因です。

### 減塩を実践するポイント

#### 食塩の摂取量を減らすには

##### ◆味付け

- ・調味料は少なめに
- ・だしのうま味をいかす
- ・食酢、かんきつ類の酸味をいかす
- ・減塩の調味料(減塩醤油や減塩味噌など)を使う



##### ◆料理

- ・1品に集中して塩分を使い、あとはうす味に
- ・料理全体に味つけるのでなく、表面に味をつける(例：煮付け→照焼き)
- ・新鮮な食材を使う
- ・インスタント食品は、できるだけひかえる
- ・汁物は1杯まで  
汁物は具沢山に汁椀を小さめに  
麺類のスープは残す



#### 塩分を排出するには

##### ◆カリウムの多い食品をとる

- ・果物、野菜、いも類、大豆製品、海藻類などに多く含まれる
- ・カリウムは水溶性のため、茹でる、煮るなどの調理で溶けだすので、煮汁も利用する
- ・生で食べる果物や野菜はおすすめ!



・食事は1日3食  
バランスよく!  
朝、昼しっかり、  
夜は軽めに…



・運動は無理せず続けられる事を!  
ウォーキング、ジョギング、  
ラジオ体操などを実践!



・お酒は適量を!  
適量：日本酒なら1合  
ビールなら500ml  
週に1日は「休肝日」を!



『高血圧の日』をきっかけに日常生活をふりかえり、減塩生活を心掛けましょう

テスティバルグループは、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

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



**TASTIPAL**  
GROUP

NO. 269