

2022年 7月号 ぱる通信

健康的な 食のあり方を考えよう

作成担当：株式会社テスティパル
(金城百花、三溝裕子、中北恵実)
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子



おすすめ料理

トマトと胡瓜の
塩昆布和え

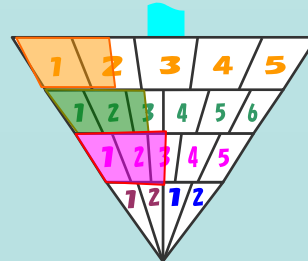
はちみつレモンゼリー

味噌汁

白身魚と夏野菜の
揚げ浸し

梅と大葉の混ぜごはん

7月おすすめ料理の 食事バランスガイド



エネルギー	624kcal	食物繊維	4.8g
たんぱく質	21.8g	食塩相当量	2.6g
脂質	17.5g	野菜総量	180g
炭水化物	92.5g		

おすすめ料理は、梅干し、大葉、生姜、みょうがなどの香味野菜を使い、さわやかな香りと辛味が食欲を刺激してくれます。また、使用したきゅうり、トマト、なす、オクラなどの夏野菜は、重量の90～95%の水分が含まれています。暑い夏に、美味しく食べながら水分補給にもつながる食欲をそそる1品です。

暑い夏を乗り切るために

日本の夏は暑いだけでなく、湿気が多く、ジメジメしているのが特徴です。ついつい冷たいものを摂り過ぎたり、のど越しのよい麺類だけで食事をすませてしまいがちです。冷たい食事は、胃腸に負担をかけ、からだに必要な栄養素がきちんと摂れず、「からだがだるい」、「食欲がない」といった症状に繋がります。からだに必要な栄養と水分をしっかり摂り、暑い夏を乗り切りましょう。

食事でひと工夫 簡単チョイス

ついつい簡単に済ませがち・・・

そうめんやざるそばなどの麺単品の場合、炭水化物だけになるので、麺類+『たんぱく質』+『野菜』を組み合わせると栄養バランスがよくなります。



麺単品に追加するには～

たんぱく質を取り入れよう！

食事量の低下で、たんぱく質の摂取も低下してしまいがち。特に、豚肉、うなぎ、卵に含まれるビタミン B1 は、疲労回復に欠かせない栄養素です。

たんぱく質：魚、肉、卵、大豆製品

【お手軽1品】

サラダチキン、鰻のかば焼き、温泉卵、納豆、さば缶など



野菜と一緒に食べよう！

夏野菜には水分が多く、また、ビタミンやカリウムが豊富で、暑い日にも食べやすく、水分補給の面からも、是非、摂りたい食材です。

【お手軽1品】

たたききゅうり、トマトサラダ、焼き茄子、オクラ、焼きピーマン、とうもろこしなど



水分補給も忘れずに！

人間の体内は、体重の約60%が水分です。

からだの機能を維持するためには、1日の水分摂取量と失われる水分量のバランスが大切です。

水分補給のコツ

- ・外出や入浴、就寝の前後にコップ1杯の水分を。
- ・のどの渇きを感じる前にこまめな水分補給が大切です。



～食事のひと工夫で、栄養バランスを整え、「こまめな水分補給」も忘れずに～

