

2022年 8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

冬瓜と茗荷の豆乳味噌汁

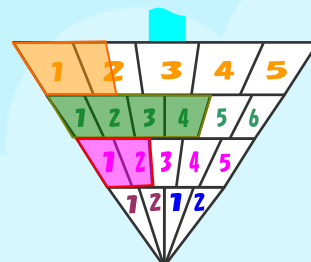
カラフル無限
ピーマン

麦ご飯

おくらの
さっぱり和え

野菜畑仕立てのスコッチエッグ

8月おすすめ料理の
食事バランスガイド



| | |
|---------------|----------------|
| エネルギー 644kcal | 食物繊維 9.5g |
| たんぱく質 22.1g | 食塩相当量 2.8g |
| 脂質 19.3g | 野菜総量 216g |
| 炭水化物 94.8g | ビタミンB1 0.35 mg |
| ビタミンC 59 mg | |

おすすめ料理のメインは、卵をじゃが芋で包んだスコッチエッグです。ソースは、トマトソースと豆腐で作ったタルタルソースの2種類で味わっていただきます。副菜や汁物にも、夏野菜とたんぱく質を組み合わせ、バランスだけでなく、ココもプラスし食べやすく工夫しました。

夏バテ予防に大切な栄養素は

8月は、厳しい暑さの連続で、『疲れがたまる』、『食欲がない』などをうったえることが多くなります。このようなからだの不調は、『夏バテ』のサインです。食事量が減ったり、食事が偏るとビタミンやミネラルの不足を招き、疲れの原因になってしまいます。

食事でとりたい栄養素

たんぱく質

筋肉・臓器・皮膚など体を作るために必要な栄養素です。不足すると、免疫機能の低下など、体調不良の原因になるので、毎食必ずとり入れましょう。

【たんぱく質を多く含む食品】

肉類、魚類、卵、大豆製品、乳製品など
カレーや豚しゃぶなどの主菜や、冷奴やヨーグルトなど副菜に組み合わせ手軽に食べましょう。



ビタミン B1

糖質を体内でエネルギーに変換するために必要な栄養素です。疲労回復に役立つ働きがあり、夏バテ予防に重要なビタミンです。

【ビタミン B1 を多く含む食品】

豚肉、うなぎ、玄米など

8月4日は「土用の丑」です。

～先人の知恵～

うなぎは、昔から日本の夏のスタミナ源として愛されてきました。

うなぎのかば焼きには、ビタミン A が 1500 μg 含まれています (100gあたり)。



ビタミン C

暑さや疲労によるストレスで消費されやすく、不足すると免疫力が低下し、夏バテ、風邪などにかかりやすくなります。ビタミンCは、体内で合成できないので、毎日の食事からとることが重要です。

【ビタミン C を多く含む食品】

パプリカ、ブロッコリー、オクラ、キウイフルーツなど

手軽にとれて水分も多い野菜サラダや果物がオススメです。



朝昼夕の規則正しい食事に、不足しがちな栄養素を意識し、栄養バランスのよい食事、夏の暑さから身体を守りましょう

