

# 2022年 9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



なすのカレー炒め

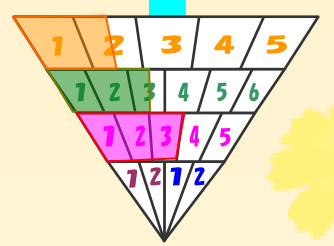
キャベツのマリネ風サラダ

豆乳プリン～黒蜜きなこ～

十八穀米

秋野菜と鶏団子の和風ポトフ

## 9月おすすめ料理の食事バランスガイド



エネルギー	586kcal	食物繊維	6.8g
たんぱく質	21.8g	食塩相当量	1.5g
脂質	12.7g	野菜総量	163g
炭水化物	94.8g		

おすすめ料理のメインはポトフで、秋が旬の根菜やきのこなど、十種類の食材を使用し、素材のうま味や栄養が煮汁に溶けだしています。  
あっさり味のメインに、小鉢はカレー粉でパンチをきかせ、サラダはさっぱりとしたマリネ風サラダにしました。

## ～生活リズムを整える食事のとり方は～

人のからだには、「体内時計」と呼ばれる機能があり、その周期は約 25 時間で、睡眠や体温、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいます。地球の一日の周期は24時間であり、体内時計とは、約 1 時間のずれがあります。このズレを調整せずに生活をしていると、からだのリズムが少しずつ崩れて、眠気や倦怠感などの不調がおこると言われています。

### 生活リズムを整える方法 — 体内時計のリセット —

#### 朝日を浴びて朝食を食べる

朝の太陽の光を浴び、朝食をとると体内時計がリセットされ 1 日の生活リズムが整う

- ・からだが目覚め活発に活動できる。
- ・腸の活動が活発になり、排便を促す。

時間がない、どうしても食べられない時・・・

- ・牛乳、ヨーグルト、チーズ、バナナ、オレンジなど手軽に食べやすい乳製品や果物を。



#### 朝・昼・夕の食事は決まった時刻に

夜遅い夕食には

夜遅い時間に食事をとると、体内時計を乱す原因に

夜遅い夕食の場合・・・

- ・低脂肪で消化の良いものを！
- ・夕方におにぎりや果物などの軽食を食べ、帰宅後は低脂肪で消化のよいものを少量食べる。
- ・夕食を 2 回に分けてとることをおすすめ！



#### 就寝前に気をつけたいこと

- ・コーヒー・緑茶・チョコレートなどカフェインが含まれる飲食物は、覚醒効果があり、就寝前には控える。
- ・続けられるペースで適度な運動を！（有酸素運動、早足の散歩、軽いランニング、体操など）運動のタイミングは、就寝の 3 時間前に
- ・就寝前の喫煙や飲酒は、睡眠の質を低下させる。
- ・入浴は、就寝の 2～3 時間前が理想的！



～体内時計と実際の時間のサイクルを合わせるには、日々の生活習慣が重要です

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.tastipal.co.jp>



NO. 273