

2022年 11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

くずし豆腐と野菜の豆乳味噌汁

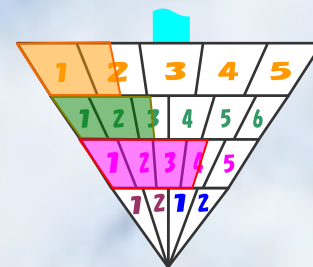
十八穀ごはん

青梗菜の胡麻生姜和え

秋味コロコロ♪寒天

白身魚磯香揚げ・若布と茸あん

11月おすすめ料理の 食事バランスガイド



エネルギー	649kcal	食物繊維	7.7g
たんぱく質	28.6g	食塩相当量	2.7g
脂質	19.1g	野菜総量	165g
炭水化物	89.9g		

おすすめ料理のメインは、秋が旬のきのこ、野菜あんをかけた白身魚の磯香揚げです。野菜や海藻から先に食べ、よく噛むことで満腹感が得られます。デザートにも秋の味覚を取り入れ、楽しんでいただけるよう工夫をしています。

～健康維持に欠かせない食事と運動～

『実りの秋』、『食欲の秋』は、美味しいものが多く出回り、ついつい食べ過ぎてしまいます。日本肥満学会では、BMIが22を適正体重（標準体重）とし、最も病気になりにくい体重としています。適正体重を維持するには、摂取エネルギー（食べる量）と消費エネルギー（動く量）のバランスがちょうどよいと維持されます。

適正体重（標準体重）を知ろう！

【 BMI・標準体重の求め方 】

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{[\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}]}$$
$$\text{適正体重(kg)} = 22 \times \text{身長(m)} \times \text{身長(m)}$$

食べすぎ防止のコツ！

- ・1日3食、朝食はしっかりと
規則正しい食事時間で、ドカ食いや間食のとり過ぎを抑える事ができる。
- ・バランスのよい食事を心がける
主菜：肉・魚・卵・豆腐など
副菜：野菜や海藻、きのこなど
汁物：具沢山にすれば満足感アップ
- ・よく噛んで味わう
満腹中枢や交感神経が刺激され、食事量が少なくても満腹感が得られる。野菜から食べると、より効果的。



毎日、プラス10分の運動を！

- ・今より10分意識してからだを動かそう
歩行は10分当たり1000歩が目安、毎日コツコツ続けよう。
運動不足解消のため、できる事から少しずつ。
- ・日常生活の中に適度な運動を
スポーツだけでなく、まとまった時間がとれなくても、通勤や犬の散歩、買い物、掃除など、日常生活での工夫を心がけて活動量を増やす。
- ・筋肉量を増やそう
基礎代謝が高まり、太りにくいからだになる。
腕立て伏せやスクワット、腹筋運動など、筋力トレーニングを合わせて行うと効果的。



適正体重を維持して健康なからだ作りを心がけよう

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. 275