

2022年 12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、田端亜里紗、平尾涼夏)
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

おすすめ料理



大根のホワイトポタージュ

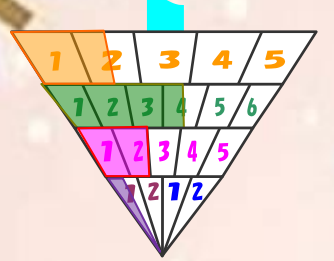
やさしいDE ミルクプリン

白菜のレモンコールスロー

麦ご飯

豆腐ハンバーグ
~ホットジンジャーソース~

12月おすすめ料理の 食事バランスガイド



エネルギー 647kcal	食物繊維 6.7g
たんぱく質 21.9g	食塩相当量 2.9g
脂質 18.9g	野菜総量 232g
炭水化物 94.7g	

~クリスマスを意識して~

メインの豆腐ハンバーグは、生姜の風味と唐辛子で味にアクセントをつけ、副菜は旬の白菜をレモンでさっぱりと仕上げました。スープは大根とじゃが芋でポタージュに、クリスマスらしいカラフルな組み合わせにしました。

デザートはプリンは、ほうれん草を使いトッピングの人参はソースにし、ひと味違ったプリンをお楽しみ下さい。

からだによい間食のとり方は

間食とは、食事と食事の間に食べる菓子や軽食のことを言うが、栄養面から見ると、食事(朝食・昼食・夕食)以外に摂取するエネルギー源となる食べ物と飲み物のことです。食事ではとれない栄養素などを補うだけでなく、気分転換や食生活の楽しみにつながる役割もあります。しかし、好きなものを好きなだけ食べる生活習慣がつくと、肥満につながる可能性があります。選び方や食べ方を工夫し、上手に間食を楽しみましょう。

間食をとるときのポイント

① 栄養のことを考えて選ぼう！

・不足しがちなカルシウム、ビタミン、食物繊維などがとれるもの。
ヨーグルト、フルーツ、ナッツ類など。

1日の目安として



ヨーグルト...小1個 バナナ...1本 ナッツ...25g(片手のひら分ほど)

② 食べ過ぎに注意！

・1日 200kcal 程度が目安です。お菓子や飲み物などのエネルギー表示などを見て、食べ過ぎていないかチェック。



③ 甘い飲み物は要注意！

・砂糖が多く含まれる炭酸飲料やコーヒー飲料は、飲み過ぎに注意が必要。
無糖タイプのものやお茶を選ぶ。



④ 時間を決めて食べよう！

・「ながら食」は、食べ過ぎの原因に。
・消化のタイミングとして 15時から16時ごろがおすすめ。
・夜の遅い時間帯の間食は、体脂肪として蓄積されやすくなるので要注意。



健康維持には、間食のとり方も大切！

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. 276

