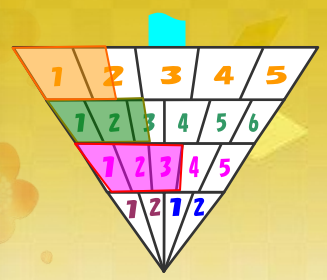
2023年 1月号 ぱる通信

持続可能な未来は
食生活から

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

1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	5.8g
たんぱく質	25.8g	食塩相当量	2.8g
脂質	20.3g	野菜総量	162g
炭水化物	86.7g		

おすすめ料理のメインは、旬のブリを使った和風トマト煮です。旬の根菜は、食物繊維を多く含み、副菜や具だくさんの汁物でたっぷりの野菜が摂取できます。ついつい食べ過ぎてしまう年末年始の疲れた胃腸にやさしい和食の組み合わせにしています。

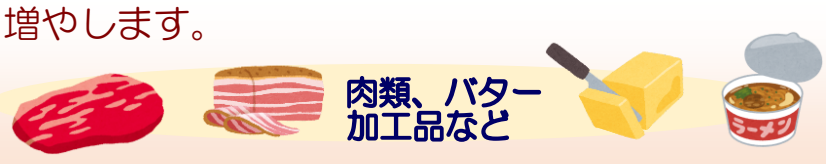
健康なからだを作るための脂質のとり方

脂質は、1gで9キロカロリーのエネルギーを得ることができる重要なエネルギー源です。
体内では、血液や脳、神経など細胞の構成成分や皮下、内臓の周りを貯蔵物資として存在しています。
脂肪を構成する脂肪酸は、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分類されます。

脂肪酸の種類

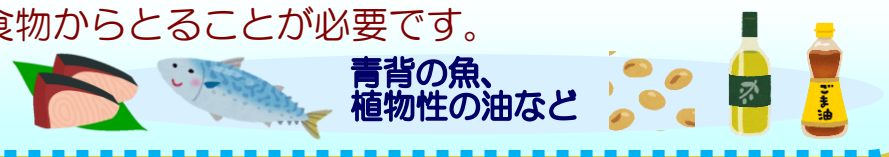
～飽和脂肪酸～

主に肉やバター、ラードなどの動物性の脂に含まれ、とりすぎると血液中にＬＤＬコレステロールを増やします。



～不飽和脂肪酸～

不飽和脂肪酸には、体内で生成できない「必須脂肪酸」もあります。青背の魚や大豆、植物性の油に含まれＬＤＬコレステロールを低下させる働きがあります。食物からとることが必要です。



食事のポイント

肉より魚を多くとりましょう！

魚を食べる日を増やし、不飽和脂肪酸をとる頻度を増やしましょう。

調理法を工夫しましょう！

肉は脂身の少ない部位を選ぶ、茹でる・焼くことで余分な脂を落とす、揚げ物をひかえるなど工夫しましょう。

肉は野菜と一緒に食べましょう！

野菜に含まれる食物繊維の働きが、脂肪の吸収を抑制してくれます。

脂肪は、動物性脂肪、植物油、魚類油脂をバランスよく、量を考えてとりましょう。

3 すべての人に健康と福祉を

テスティパルグループは、「美しい地球を次の世代へ」という理念のもと、ＳＤＧｓの取り組みをスタートいたしました。

4 質の高い教育をみんなに

テスティパルグループ
ホームページアドレス
http://www.tastipalg.co.jp

TASTIPAL GROUP

NO. 277

●㈱テスティパル　大阪市西区新町 1-10-2　TEL. 06-6535-6161
●㈱東テスティパル　門真市殿島町 6-1　TEL. 06-6909-8181
●㈱南テスティパル　堺市西区浜寺石津町西 2-7-10　TEL. 072-241-1081