

# 2023年 4月号 ぱる通信

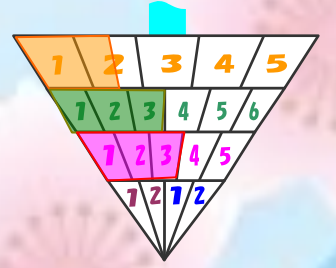
持続可能な未来は  
食生活から

作成担当：株式会社 東テスティバル  
(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



4月おすすめ料理の  
食事バランスガイド



エネルギー 602kcal 食物繊維 6.0g  
たんぱく質 25.3g 食塩相当量 2.3g  
脂質 18.9g 野菜総量 162g  
炭水化物 78.4g

おすすめのメインは、たっぷりの千切りキャベツの上にあじの野菜あんかけを盛付け、1皿で100gの野菜がとれるメニューです。副菜に乾物や大豆製品、旬の春野菜を多く使って、季節感と彩り豊かな料理に仕上げました。様々な食感が楽しめます。

## ～ 質の良い睡眠をとるために～

睡眠は、こころと身体の回復をはかる時間で、睡眠の問題が生じると心身の健康が損なわれます。睡眠に関する科学的根拠を踏まえた、良い睡眠のための生活習慣・環境や睡眠不足・睡眠障害の予防として厚生労働省(健康づくりのための睡眠指針 2014～睡眠 12 箇条～)が示されています。

### <健康づくりのための睡眠指針 2014～睡眠 12 箇条～> 一部抜粋

- ・良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- ・適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
- ・良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- ・眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- ・眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。
- ・いつもと違う睡眠には、要注意。



## 質の良い睡眠をとるための生活習慣

朝食は、脳のエネルギー源の糖分をとり、体内時計を整えて規則正しい食生活を！



速歩や軽いランニングなどの運動をとり入れると、寝つきがよくなり深い睡眠が得られる

無理なく楽しく  
続けましょう



就寝前の喫煙や飲酒は、睡眠のバランスが乱れ、睡眠の質を低下させる



カフェインが含まれる緑茶、コーヒーなどは、覚醒作用があり、就寝前は控える

カフェインの少ない  
ものを選びましょう



42℃以上のお湯では、就寝前には不向き。寝る1～2時間前に入浴をすませる

40℃前後のお湯で  
20分程度が目安



規則正しい食生活と生活習慣で睡眠の質を高めよう！

3 すべての人に  
健康と福祉を



テスティバルグループは、「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



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



NO. 280