

2023年 5月号 ぱる通信

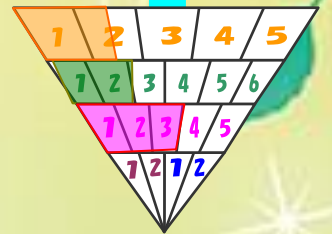
持続可能な未来は
食生活から

作成担当：株式会社 南テスティバル
(高西絵子、田中真美、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



5月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー 611kcal 食物繊維 4.3g
たんぱく質 25.7g 食塩相当量 2.2g
脂質 18.0g 野菜総量 140g
炭水化物 83.2g

おすすめ料理のメインは、鶏天を
トマトと山椒のドレッシングを
かけて、さっぱりした料理に、
副菜には、ナッツやレーズンを使
い、食感の変化を楽しんでいただ
けるよう仕上げました。この
料理1食の食塩相当量は2.2gで、
薄味でも食べやすくしています。

～減塩習慣のすすめ～

皆さんは、1日にどれくらいの塩分を口にしておられますか？

日本人の高血圧の主な原因は、食塩の摂りすぎです。高血圧が進んで動脈硬化になると、狭心症・心筋梗塞・脳梗塞・脳卒中などになりやすくなるので予防が大切です。日本人の食事摂取基準の目標量は、男性 7.5g未満、女性 6.5g未満です。健康で過ごすために、自身の食習慣を振り返り、食生活を見直してみましょう。

《塩分の摂りすぎを防ぐための食生活のコツ》

選ぶ時

- ◎加工食品の食塩量に気をつける！漬物や練り製品、加工品などは、小さいサイズのものを選ぶ。
- ◎外食や弁当などの表示で食塩量を確認する！丼やパスタなどの単品ではなく、定食など表示を参考に選ぶ。
- ◎低塩の調味料を使用する！減塩タイプの醤油や味噌、だしなどを活用する。

作る時

- ◎だしの旨味で薄味でもおいしく！かつお、昆布、干し椎茸などのうま味成分を効かせる。
- ◎香り、酸味、辛味を使ってアクセント！大葉やしょうが、レモン、カレー粉など
- ◎おかずの組み合わせにメリハリを！全て薄味にするのではなく、メインに塩味を効かせ、その他は、薄味でも食べられるものを組み合わせる。

食べる時

- ◎調味料は、かけるよりつける！お刺身を食べる際は、小皿に醤油を入れ、つける程度に。
- ◎麺類の汁は全部飲まない！麺類の汁は全て飲みほさないで残す。1～2gほど塩分を減らすことができる。
- ◎料理は適温で！熱い料理は熱いうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べることで、おいしく食べられる。

様々な減塩の工夫でバランスのとれた食生活に！



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. 281