

# 2023年 7月号 ぱる通信

持続可能な未来は  
食生活から

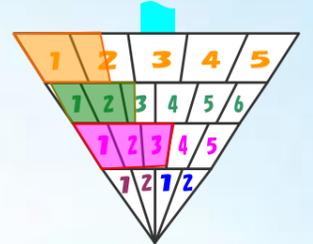
作成担当：株式会社 東テスティパル  
(安東祐子、小川和代)

監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

## おすすめ料理



7月おすすめ料理の  
食事バランスガイド

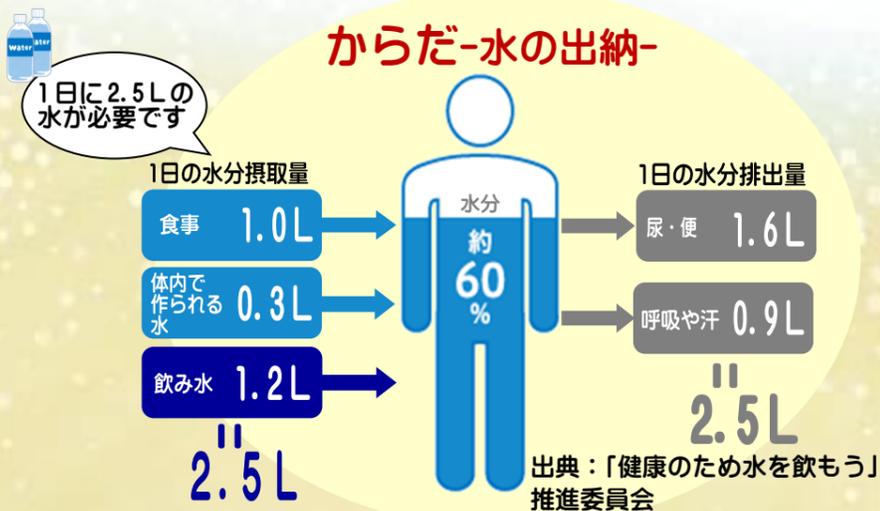


エネルギー	591kcal	食物繊維	5.1g
たんぱく質	26.2g	カリウム	826mg
脂質	17.7g	食塩相当量	2.3g
炭水化物	78.8g	野菜総量	167g

おすすめ料理のメインは、夏野菜が主役の冷たいおでんです。出汁の旨みがいっぱい入った夏野菜(トマト、なす、ピーマン、オクラ)を味わっていただきます。また、水分量の多い豆腐や、寒天を使ったゼリー、汁物を添えることで、食べながら水分補給ができるメニューです。

## ～ 夏こそ水分補給を！ ～

水は、生命維持に不可欠な物質で、成人のからだの約 50～60%を構成しています。気温が上昇し、汗をかきやすい夏は、意識的に水分補給を行わないと、体内の水分量が不足し、熱中症や脳梗塞など様々な健康障害のリスク要因となってしまいます。



### 水分補給のタイミング

- 寝る前や起きた時
  - スポーツの最中と前後
  - 飲酒の後
  - 入浴の前後
- その他、必要に応じてこまめな水分補給を！

### 夏野菜は水分補給の救世主！

きゅうり、冬瓜、すいかなどの夏野菜は水分が豊富です。特にトマトやなす、ピーマンなど色の濃い野菜は水分だけでなく、紫外線から身を守るために必要な抗酸化作用のあるβ-カロテン、ポリフェノール類、ビタミンC、ビタミンEなども豊富に含まれています。

夏野菜を食べることで、水分補給とミネラルの補給が期待できます。

### 水分と一緒にミネラル補給が大切！

汗をかくと、水分と一緒にカリウムやナトリウムなどのミネラルが失われます。これらが不足すると、だるさを感じたり、食欲低下につながります。

意識して、飲み水・食事から水分補給を心がけましょう



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>



NO. 283