

2023年 8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
(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

マカロニとゴーヤのさっぱりソテー

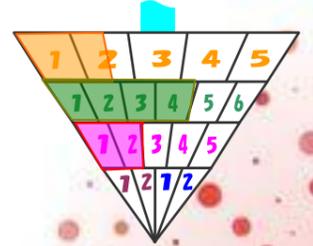
ブロッコリーサラダ

ビタミンゼリー

赤米ご飯

夏野菜スープカレー

8月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー 565kcal 食物繊維 9.0g
たんぱく質 20.6g 食塩相当量 2.3g
脂質 17.1g 野菜総量 236g
炭水化物 89.0g

おすすめ料理のメインは、カラフルな夏野菜を使用し、夏でも食欲が落ちないようにスパイスを効かせたスープカレーに仕上げました。副菜にはゴーヤやレモンを使用した夏らしい一品です。デザートはゼリーには、野菜ジュースを使用し、水分補給も兼ねています。

夏野菜を食べて、夏バテ予防！

本格的な暑さを迎え、食欲低下や夏バテなどで体調を崩しやすい時期です。まずは、朝・昼・夕 3食バランスのよい食事を取り、睡眠・休養を心がけましょう。また、旬の夏野菜には栄養やおいしさが詰まっており、その栄養を取り入れて、夏バテを防ぎましょう。

～おすすめ料理に使用している夏野菜の栄養価は～

トマト



トマトの赤い色素に含まれるリコピンは、抗酸化作用があります。また、β-カロテン、ビタミンC、カリウムなどが豊富に含まれます。リコピンやβ-カロテンは、脂溶性なので油と一緒に摂ると吸収率がアップします。

オクラ



オクラには、ビタミンC、ビタミンB群、β-カロテン、カリウムなどが豊富に含まれます。オクラのネバネバの元は、ムチンとペクチンで、腸内環境を整える効果が期待されています。

とうもろこし



とうもろこしは、野菜の中では糖質の多い野菜ですが、カリウム、マグネシウム、亜鉛などのミネラルが含まれます。ビタミンB1・B2が含まれ、エネルギー代謝に重要なビタミンB1が疲労回復に働きます。

ゴーヤ



ゴーヤは、苦瓜とも言われ、ビタミンCが多く含まれます。ビタミンCは、病気に対する抵抗力を増すので、この季節にとりたい栄養素の1つです。

～夏バテを予防するために～

★冷房で身体を冷やさない

冷房の風が直接当たりにすぎないように羽織るものを用意、風向きを調整！



★入浴時は湯船に浸かる

湯船に浸かることでより最適な体温変化を促し質のよい睡眠に！



★睡眠をしっかり取る

15分ほどの短い昼寝も疲労回復に効果的！



★栄養バランスのよい食事

疲労回復に必要な糖質を適度に摂取し、たんぱく質・ビタミンC・ミネラルもしっかりとりましょう！



夏野菜を食べて暑い夏を乗り切ろう！



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. 284