

2023年 12月号 ぱる通信

持続可能な未来は
食生活から

作成担当：株式会社テストティバル
(大西裕子、小川七海、本下桂)
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子



おすすめ料理



根菜と小松菜の
うま塩炒め

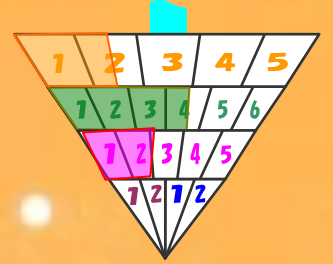
紅茶ゼリー

麦ご飯

具たくさん粕汁

鱈のコロッケ

12月おすすめ料理の 食事バランスガイド



エネルギー 646kcal 食物繊維 7.5g
たんぱく質 22.5g 食塩相当量 2.5g
脂質 19.4g 野菜総量 159g
炭水化物 102.7g

メインのコロッケにはミンチ肉の代わりに冬に旬を迎える「タラ」を使用しています。
副菜の小鉢は、旬の小松菜、れんこんやごぼうなどの根菜を使用し、よく噛んで食べることで満腹中枢が刺激され満足感が得られる一品です。

年末年始の食生活～楽しく美味しく健康に～

年末年始は、クリスマス、忘年会、新年会とイベントが続き、楽しい雰囲気の中で、つい食べすぎたり、飲みすぎてしまいがちです。特に12月は、意識して誘惑に負けないように、栄養バランスのよい食生活を心がけましょう！

要 注 意 ポ イ ン ト

① お酒はほどほどに

年末年始の食事時には、アルコールがつきものです。また、食欲増進作用があり、食べすぎ、飲みすぎてしまうので要注意です。

② おせち料理の食べ方

おせち料理は保存が効くように砂糖や塩、醤油を使った料理が多く、また、里芋やくわいなどは糖質(食物繊維)が含まれます。

③ もちは食べすぎに注意

お正月にかかせないお餅、つい食べ過ぎてしまいます。どれくらいが適量でしょうか。

お酒の適量を知ろう！

厚生労働省が指標とする1日の適量は、男性で純アルコール20g程度。下記のいずれか1つに相当します。

(女性はこの半分)

- ・日本酒 1合(180ml)
- ・ビール 中瓶1本(500ml)
- ・ワイン ワイングラス2杯(200ml)

※つまみを工夫したり、ノンアルコール、糖質ゼロのビールなどカロリーオフを意識してはいかがでしょうか。

バランスよく食べよう！

お重の中身は、魚、肉、卵、大豆製品、野菜、豆類、海藻類等、様々な食材が詰まっています。主食、主菜、副菜などのバランスを意識して組み合わせると、栄養バランスが良くなります。野菜や海藻、きのこ類は食物繊維を多く含み、便秘予防に働きます。



餅 2 個 = ご飯 1 杯

切り餅 1個 (50g) 120kcal
ご飯 1杯 (150g) 240kcal

お餅だけを食べるのではなく、野菜をたくさん使ったお雑煮と一緒に食べれば、食物繊維も摂れて、血糖値の上昇が抑えられます。また、よく噛んで食べることで、食べすぎ防止につながります。



～ 年末年始を健康的に過ごしましょう～



テスト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。



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



NO. 288