

2024年 1月号 ぱる通信

労り守ろう！自分の健康

作成担当：株式会社 東テスティバル
(安東佑子、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

もち麩の塩スープ

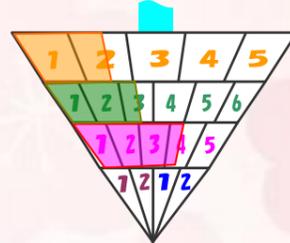
金平かぼちゃ

菊菜の白和え

十八穀ご飯

紅白づくしの南蛮漬け

1月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー	629kcal	食物繊維	5.5g
たんぱく質	28.0g	食塩相当量	2.0g
脂質	18.4g	野菜総量	147g
炭水化物	91.0g		

おすすめ料理は、二種類の魚をメインに、副菜には、旬の春菊や南瓜、具沢山の汁物で栄養バランスのとれた献立です。日本のおせち料理の特別感を感じてもらえるよう、紅白の彩りや食材を取り入れ、お正月料理を意識した仕上がりになっています。

～健康で過ごすための食生活は～

新年を迎え、健康で1年を過ごすために、日々の「栄養」が大切です。そこで、日ごろの食生活を見直してみませんか。



望ましい食事とは？

食事は腹 7～8 分目

朝食を抜くと昼食でドカ食いしてしまい、さらに寝る直前の夜食は、睡眠中の代謝が低下するので、余分なエネルギーとなり脂肪として蓄積されます。規則正しい食事時間が食べすぎ予防の第一歩です。

お腹いっぱいまで食べる習慣を見直しましょう。

20回以上よく噛む

早食いは消化に悪だけでなく、必要以上に食べ過ぎてしまいます。よく噛むことで、満腹感が得られやすくなります。

ゆっくりと食事を楽しみましょう。



「塩分」を控える

脳卒中や心臓病などを引き起こす要因となる高血圧は、食生活の見直しが必要不可欠です。とりすぎに注意が必要です。

1日の食塩摂取目標量は、男性 7.5g未満、女性 6.5g未満です。



食物繊維を十分に

食物繊維は、便秘の予防、血糖値上昇の抑制、血中コレステロール濃度の低下が期待できます。野菜やきのこ、海藻類やこんにやくなどを、積極的に取り入れましょう。

1日の食物繊維の摂取目標量は、18～64歳で男性 21g以上、女性 18g以上です。

「組み合わせを意識する」

最も望ましい組み合わせは「主食＋一汁三菜」。「三菜」は、肉・魚・大豆などを使った主菜を1つ、野菜、いも、豆、海藻などを使った副菜を2つ。さらに適量の果物と乳製品をプラスしましょう。

偏食をせず、沢山の種類の食材をまんべんなく組み合わせることが大切です。

おすすめ!



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に取り組んでいます。

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. 289