

# 2024年 6月号 ぱる通信

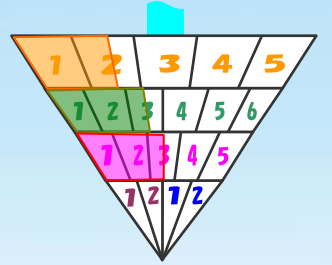
労り守ろう！自分の健康

作成担当：株式会社 テスティパル  
 (小川七海、嶋村朱梨、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



### 6月おすすめ料理の 食事バランスガイド



エネルギー 568kcal	食物繊維 6.6g
たんぱく質 24.1g	食塩相当量 2.4g
脂質 17.6g	野菜総量 151g
炭水化物 82.4g	

メインの白身魚の唐揚げは、梅肉の酸味でさっぱりと食べやすくしました。小鉢には、旬のオクラやトマトを使用しています。オクラのネバネバ成分には腸の調子を整える働きがあるので、食欲が低下するこの季節におすすめの食材です。あじさいをイメージしたゼリーは、季節を感じて頂けます。

## 時間栄養学で朝食改革！

時間栄養学(体内時計を考慮に入れた栄養学)とは、「何をどれだけ食べるか」に加え、「いつ、食べるか」という視点で考えられています。同じ食事をして、食べる時間を意識することで、生活習慣病予防に役立ちます。

特に朝食は、からだと脳を目覚めさせ体内時計のリズムを整えるために大切です。

### 朝食で体内時計をリセット

太陽の光を浴び、朝食をとると、体内時計がリセットされます。体内時計の乱れが不眠や食欲不振に繋がり、体調不良の原因になるといわれます。

### 朝食は決まった時間に

朝食は起床から1~2時間以内に食べるのが理想です。体内時計を調えるために、決まった時間に朝食をとみましょう。

### 朝食でとりたい栄養素

昼間を元気に過ごすために、各栄養素をバランスよく摂取することが大切です。特に炭水化物(糖質)とたんぱく質は、とるようにしましょう。

### ~ 朝食が食べにくい時は ~

●食べやすいものを選びましょう  
 バナナ、ヨーグルト、温かい飲み物、スープ、スムージー、ゼリーなど

●夕食を見直しましょう  
 夕食の時間が遅かったり、食べる量が多いという方は、就寝2~3時間前に、軽めにとるのがおすすめです。



### ●炭水化物・・・脳のエネルギー源「ブドウ糖」



### ●たんぱく質・・・体内時計を調整する「アミノ酸」



### ●ビタミン、ミネラル類・・・栄養素の代謝を助ける



すがすがしい一日の始まりは、まず、朝食をとることから

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



テスティパルグループ  
 ホームページアドレス  
<http://www.tastipalg.co.jp>



NO. 294