

# 2025年 1月号 ぱる通信

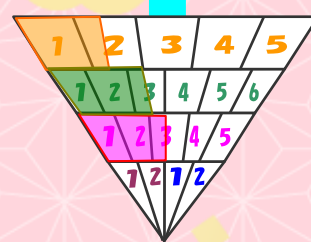
健康に役立つ『食』を知ろう

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



1月おすすめ料理の  
食事バランスガイド



エネルギー	648kcal	食物繊維	6.5g
たんぱく質	26.9g	食塩相当量	3.0g
脂質	20.0g	野菜総量	140g
炭水化物	93.6g		

1月のおすすめメニューは、良質なたんぱく質を含む豚肉、大豆製品、卵をメインに冬が旬の葉野菜や根菜、フルーツを添えました。食物繊維が豊富な冬野菜は、腸内環境を整えるので年末年始で疲れた胃腸を労わってくれます。

## この季節にとりたい栄養素

冬は、気温が下がり、風邪や感染症などにかかりやすくなる季節です。寒さが厳しくなるこの時期を元気に乗り切るために『おすすめ食材』を積極的に日々の食生活に取り入れましょう。

### 冬にとりたい『おすすめ食材』

#### 【主菜】魚・肉・卵・大豆製品など

主に主菜で、たんぱく質が多く、筋肉、臓器、血液などからだを構成する細胞の主成分です。



#### 【副菜】緑黄色野菜、海藻類、きのこなど

緑黄色野菜に含まれるβ-カロテンは、抗酸化作用があり、油との調理で吸収率が高まります。海藻やきのこなどに含まれる食物繊維は、腸内環境を整えます。



#### 【果物】みかん、リンゴ、キウイなど

果物には抗酸化作用のあるビタミンCが多く含まれ、免疫力強化、風邪予防などの働きがあります。



### 毎日プラス10分の運動を

運動で免疫細胞が活性化します。積極的に階段を使う、こまめに歩くなど日常生活で、**プラス10分**、からだを動かしましょう。



### 良質な睡眠を意識して

質の良い睡眠は心身の疲労回復に役立ちます。  
\* 食事は、寝る3時間前までに済ませる  
\* 寝る2時間前にはスマホを見ない  
\* 眠たくなってから寝床につく



生活習慣を整えて、健康なからだを目指しましょう！



食事は「主食」「主菜」「副菜」を揃えてバランスよく！

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. 301