

2025年 4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



若竹汁

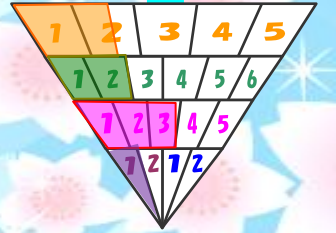
菜の花の和え物
～カリカリ春雨と～

十八穀ご飯

焼きチキン南蛮
桜色タルタルソース

ミルクプリン
いちごソース

4月おすすめ料理の
食事バランスガイド



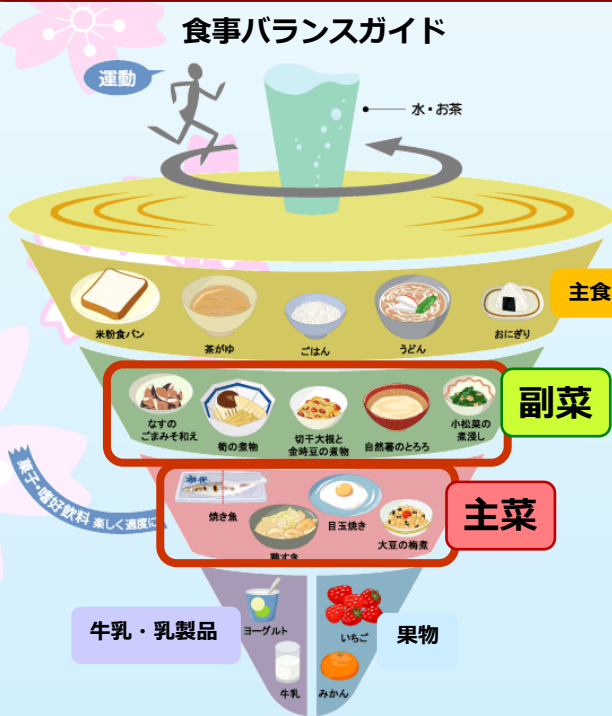
エネルギー 594kcal 食物繊維 5.2g
たんぱく質 28.9g 食塩相当量 2.3g
脂質 17.1g 野菜総量 140g
炭水化物 83.5g

良質なたんぱく質を含む鶏肉の主菜と、牛乳を使ったデザートに、春野菜の副菜を添えました。手作りのタルタルソースは、紅生姜を加えて、ほんのり桜色で爽やかな味に仕上げました。春らしい彩りも一緒にお楽しみください。

栄養バランスがよい副食(主菜・副菜)の適量は

主菜は肉、魚、卵、大豆製品などを主材料とする料理で、たんぱく質の供給源となります。たんぱく質は、筋肉、内臓や皮膚など、からだを作るもとになる他、酵素やホルモン、免疫抗体として主要な働きをします。副菜は野菜やいも、きのこ、海藻類などの料理で、ビタミンやミネラルの供給源です。ビタミンは他の栄養素がうまく働くための補酵素として、ミネラルはからだの組織の構成、生理機能の維持・調整に必要です。

摂取エネルギーから見た主菜、副菜の量



主菜の適量

1800kcal
3~4つ

2200kcal
3~5つ

2600kcal
4~6つ

副菜の適量

1800kcal
5~6つ

2200kcal
5~6つ

2600kcal
6~7つ

主菜の数え方

主菜「1つ」は、主材料のたんぱく質が約6g含まれるものをいいます。

1つ分=



3つ分=



豆腐を使った料理は、主菜のたんぱく質源と考えて、食事に取り入れましょう。

副菜の数え方

副菜「1つ」は、主材料の重量が約70g含まれるものをいいます。

1つ分=



2つ分=



副菜「5つ」以上で1日の野菜摂取目標量の350gをとることができます。

主菜・副菜を毎食、適量とることは、バランスのよい食事になります。

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. 304