

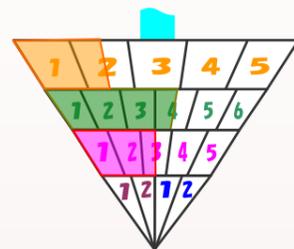
2018年 12月号 ばる通信

～健康的な食生活を意識しよう～

作成担当：株式会社東テスティパル
 (小山亜希、関口琴音、寺井愛喜)
 監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子



12月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー	650kcal	食物繊維	8.2g
たんぱく質	22.5g	食塩相当量	2.8g
脂質	20.3g	野菜総量	212g
炭水化物	91.2g		

おすすめ料理の主菜は「和風ハンバーグ」で鯖と豆腐を使用し、ふんわりした食感に仕上げました。副菜は「かぼちやのいところ煮」と「カラフル柚子和え」で、このおすすめ料理で1日にとりたい野菜量の60%がとれます。

健康によい脂質のとり方で生活習慣病を予防!



脂質は、炭水化物、たんぱく質と並ぶ三大栄養素の一つで、体内では重要なエネルギー源であり、細胞膜の構成成分や、ホルモンの合成に関与します。また、ビタミンA、D、Eなどの脂溶性ビタミンの吸収を助ける働きがあります。脂質を構成する脂肪酸には、肉・卵などに多く含まれる「飽和脂肪酸」と、魚、大豆、植物油に含まれる「不飽和脂肪酸」があります。

控えたい!

飽和脂肪酸が多い食品



とりたい!

不飽和脂肪酸が多い食品



飽和脂肪酸を多く含む食品を多量摂取すると、血中LDLコレステロールを増加させ肥満や生活習慣病につながります。

控えたい料理



青背の魚に含まれるEPA(イコサペンタエン酸)・DHA(ドコサヘキサエン酸)は、血中の中性脂肪を低下させたり、血栓の予防になります。

とりたい料理



健康のため、1週間に2~3回は魚料理を食べるようにしましょう!

