

# 2019年 2月号 ぱる通信

健康に結びつく食事のとり方

作成担当：株式会社南テスティパル  
(猪久保茉莉、前藤恵、森本瑞紗)  
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

## おすすめ料理



黒米飯

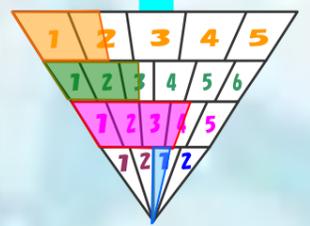
果肉そのまま  
みかんゼリー

味噌汁

さつまいもの  
白和え

白身魚と野菜の黒酢あんかけ

### 2月おすすめ料理の 食事バランスガイド



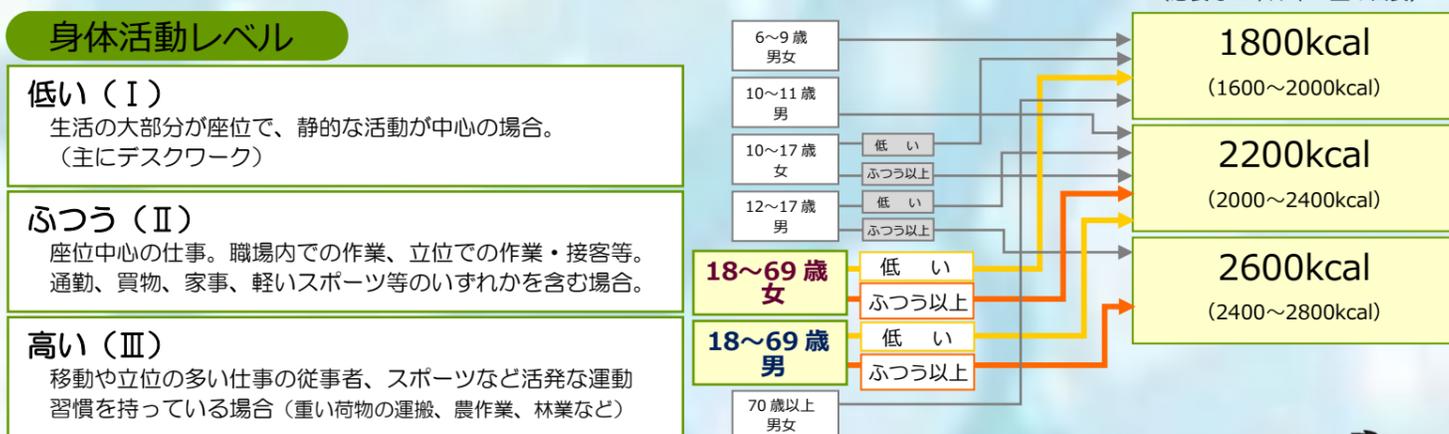
エネルギー	648kcal	食物繊維	5.3g
たんぱく質	28.6g	食塩相当量	2.9g
脂質	15.8g	野菜総量	144g
炭水化物	95.0g		

2月のおすすめ料理のメイン「白身魚と野菜の黒酢あんかけ」と、小鉢の「さつまいもの白和え」は、野菜を大きくカットすることで見た目にもボリュームがあり、よく噛んで食べることで満腹感が得やすい料理です。



## 適正なエネルギー量に合わせた食事のとり方

1日に必要なエネルギーは、性別、年齢、身体活動レベルなどにより適量が決まります。身体活動レベルは、日常生活や運動などの活動量に応じて、3つの段階に分けられ、通常的生活では、ほとんどの人が「低い」、もしくは「ふつう」に該当します。まずは、自分自身の身体活動レベルに合った適正なエネルギー量を知りましょう。



### 食事のとり方

食事はバランスを考えてとることが大切です。以下を参考に、適正なエネルギーに合ったバランスのよい食事を目指しましょう！

< 1日の食事例 > 成人男性の場合 (身体活動レベル 低い (I) 2200kcal)

#### 朝食 約 550kcal

- 主食：トースト (1枚)
- 主菜：目玉焼き (卵1個)
- 副菜：サラダ (1皿)
- 果物：りんご (1/4個)
- 飲み物：牛乳 (1本)



#### 昼食 約 650kcal

- 主食：黒米ご飯 (中1杯)
- 主菜：白身魚と野菜の黒酢あんかけ
- 副菜：さつまいもの白和え
- 汁物：味噌汁 (1杯)
- デザート：みかんゼリー



#### 夕食 約 850kcal

- 主食：白ご飯 (中1杯)
- 主菜：ハンバーグ
- 副菜：ひじき煮 (1皿)
- 副菜：ほうれん草のお浸し
- 汁物：味噌汁 (1杯)

