

2025年 7月号 ぱる通信

健康に役立つ『食』を知ろう

作成担当：株式会社テストパル
(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



枝豆と冬瓜の
ポタージュスープ

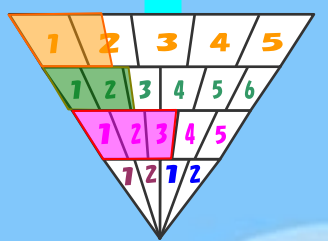
茄子の
揚げ浸し

十八穀ごはん

白身魚の
和風ハニーマスタードソース

夏野菜そうめん
寒天よせ

7月おすすめ料理の 食事バランスガイド



エネルギー 588kcal 食物繊維 5.8g
たんぱく質 28.7g 食塩相当量 2.9g
脂質 19.3g 野菜総量 141g
炭水化物 80.3g

7月のおすすめ料理は、
メインに食欲を増進させる
スパイスや香辛料を使用し、
暑い時期でも食欲を刺激する
味に仕上げました。色鮮やかな
夏野菜を添えた、見た目にも
元気の出るメニューです。



暑い夏を元気に過ごすために



7月の気候は高温多湿になり、屋内外の温度差が大きいので自律神経の働きが乱れ、体温調整がうまくできにくいことから、からだの不調をきたし、食欲不振、全身の倦怠感、思考力の低下などの症状『夏バテ』が現れやすくなります。暑い夏こそ食事が重要になります。

～夏バテを予防する食事・生活習慣～

朝昼夕の3度の食事を 規則正しく

主食、主菜、副菜を揃えた
バランスのよい食事に。

主食 ご飯、パン、麺類
主菜 魚、肉、卵、大豆製品
副菜 野菜、海藻類、きのこ類

良質なたんぱく質、 ビタミンを十分に

からだをつくるもとになるたんぱく質、
エネルギー代謝に必要なビタミンB₁を
意識してとりましょう。

ビタミンB₁を含む食品
豚肉、うなぎかば焼き、
大豆、納豆、玄米など



香辛料を利用して



香辛料は、香り付け・辛味付け・臭み消しなど料理を美味しくします。
そして胃腸の働きを活発にして食欲増進作用があります。

「辛味を付ける」カレー粉、豆板醤など 「香りを付ける」しそ、みょうがなど
「臭みをおさえる」しょうが、わさびなど

日常生活は

- こまめに水分補給を
水やお茶などを数回に分けて
少しずつ、こまめに水分を
とりましょう。
※糖分が多い清涼飲料は
極力避けて。
- 十分な睡眠を
脳やからだを休めるため
しっかり睡眠をとる。
翌朝すっきりと目覚め、
元気な一日をすごしましょう！

3 すべての人に
健康と福祉を



テストパルグループは、「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



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



NO. 307