2025年 9月号 ぱる通信

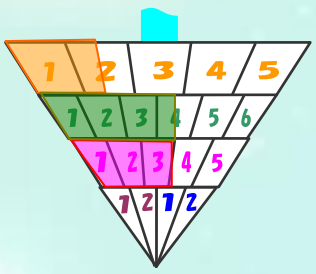
健康に役立つ『食』を知ろう

作成担当：株式会社テスティパル
（小川七海、室塚唯伽、本下桂）
監修：元大阪樟蔭女子大学教授　瓦家千代子

おすすめ料理

メインは、白身魚の焼き浸しに、秋野菜を添えて季節を感じられるメニューになっています。さつま芋やきのこなど副菜には、噛み応えのある食材を使用し、満足感が得られる彩り豊かな献立です。

９月おすすめ料理の食事バランスガイド



エネルギー 571kcal	食物繊維 6.1g
たんぱく質 23.3g	食塩相当量 2.7g
脂質 17.9g	野菜総量 171g
炭水化物 83.4g	

夜・遅い時間の食事

働き盛り世代の 20～60 代は、食事時間が不規則になりがちです。

夜遅い時間に食事をとると、食事からとったエネルギーが消費されにくく、余分なエネルギーが体脂肪として蓄積されやすくなります。また、夕食の時間が遅くなると、朝食が欠食になりやすく、生活リズムも乱れ、肥満・生活習慣病を誘発しやすくなりますので、食事のとり方に気をつけましょう。

遅い時間の食事の工夫

・低脂肪で消化の良いものを

うどん　白身魚　鶏むね肉　大根　豆腐　ヨーグルト

・よく噛んで食べる

消化をよくし、脳の満腹中枢も刺激され、食べすぎを防ぐことができる。

・夕食までの間に長い時間が空くときは、間食を食べる

おにぎりや果物、乳製品など、カロリーや脂肪の少ないものを選ぶ。
200kcal までにとどめ、食べすぎないように。

おすすめの間食

おにぎり 1 個 200kcal　バナナ 1 本 85kcal　ヨーグルト 1 個 67kcal

避けたい夜食

・菓子パンやスナック菓子などカロリーや脂肪の多いもの

夕食がおろそかになって生活リズムの乱れや、夕食もしっかり食べてしまうことになり、肥満につながる。

あんパン 1 個(100g)	:280kcal
チョココロネ 1 個(100g)	:337kcal
ポテトチップス 1 袋(100g)	:554kcal
ドーナツ 1 個(100g)	:375kcal

おすすめの食べ方

・揚げ物や肉料理などの主菜は少なめに、野菜料理などの副菜を多めに

焼き物　刺身　煮物　蒸し物　和え物

健康で過ごすために、食事の時間と内容を意識しましょう！

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。

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

●㈱テスティパル　大阪市西区新町 1-10-2　TEL. 06-6535-6161
●㈱東テスティパル　門真市殿島町 6-1　TEL. 06-6909-8181
●㈱南テスティパル　堺市西区浜寺石津町西 2-7-10　TEL. 072-241-1081

NO. 209