

2026年 ぱる通信

2月号

食で支える
健康増進のススメ

作成担当：株式会社 南テスティパル
(岩本真実、川合彩夏、山口奈緒子)
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

おすすめ料理

ブロッコリーのヨーグルト和え

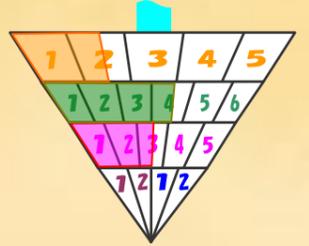
ジャガイモのソテー

十八穀ご飯

きのこのスープ

野菜たっぷりグリルチキン

2月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー 526kcal 食物繊維 7.6g
たんぱく質 24g 食塩相当量 2.4g
脂質 15.9g 野菜総量 153g
炭水化物 77.4g

2月のおすすめ料理は、主菜のグリルチキンに、食感をいかした野菜をたっぷり使い、さらに副菜にも野菜を組み合わせ、1食で153gの野菜がとれます。よく噛んでお召し上がりください。

食べ物で花粉症対策をしよう！

花粉症は、体内に入った花粉に免疫機能が過剰に反応した結果、くしゃみや目のかゆみなどを引き起こすアレルギー性疾患です。花粉症の症状緩和のために、腸内環境を良好に保つ食材を意識してとり入れましょう。

花粉症の症状緩和に ～免疫力UP～

●不飽和脂肪酸を多く含む食品

多く含む食品

アジ イワシなど青魚



●摂取するとアレルギー症状を軽くする働きが期待できるとの研究報告がある

●ビタミンA・C・Eを多く含む食品

多く含む食品

緑黄色野菜、果物など



●抗酸化作用を持ち過剰な活性酸素(体内に取り込まれた酵素の一部が活性化された状態)は、アレルギー症状の悪化につながる
→抗酸化機能を持つビタミンで過剰な状態を防ぐ

腸内環境を良好に保つには

●乳酸菌を多く含む食品

多く含む食品

ヨーグルト、キムチなど発酵食品



●乳酸菌は、代表的な善玉菌
●免疫の過剰反応を抑える働きで花粉症の緩和につながる

●食物繊維を多く含む食品

多く含む食品

きのこ類、海藻類など



●水溶性食物繊維は、腸内の善玉菌のエサになり、腸内環境を整える
→免疫機能向上につながる

食生活を整えて花粉シーズンを乗り切ろう

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の取り組みをスタートいたしました。

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. 314