

# 2026年 3月号 ぱる通信

食で支える  
健康増進のススメ

作成担当：株式会社 テスティパル  
(勝浦杏莉、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



じゃが芋の  
桜色炒め

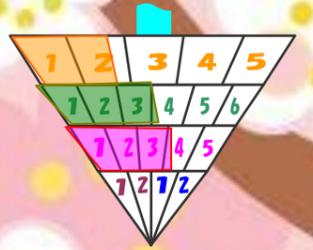
菜の花と人参の  
白和え

十八穀ご飯

花麩とわかめの  
すまし汁

たけのこつくね  
～春野菜を添えて～

3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 7.3g
たんぱく質 29.8g	食塩相当量 2.6g
脂質 13.4g	野菜総量 144g
炭水化物 86.4g	

おすすめ料理のメインは、鶏肉、豆腐を使用したつくねに、副菜の小鉢には春が旬の竹の子、菜の花など用いて、春野菜がたっぷりとれるメニューに仕上げました。

## ～季節の変わり目を健康で過ごすには～

春は気温の変化により自律神経が乱れやすく、免疫力や抵抗力が低下し体調を崩しやすい時期です。季節の変わり目を健康に過ごすために1日3食のバランスが良い食事と規則正しい生活習慣で自律神経を整えましょう。

### 💡 バランスの良い食事を

たんぱく質は、体をつくるもと。

必須アミノ酸のトリプトファンから生合成されるセロトニンは、脳内の神経伝達物質のひとつで、自律神経のバランスを調整する働きを高める作用がある。



### 💡 規則正しい生活を

- ① 朝は日光を浴び、朝食を食べよう！
- ② ストレッチやウォーキング、階段を使用するなど軽い運動を！
- ③ 入浴で体を温め血行を良くし、1日の疲れを癒そう！
- ④ 夜は十分な睡眠を！



## 規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけよう！

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. 315