

2026年 4月号 ぱる通信

食で支える
健康増進のススメ

作成担当：株式会社東テスティバル
(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

春色豆乳ポタージュスープ

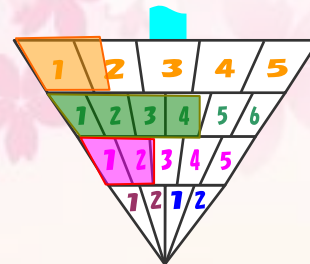
十八穀ご飯

菜の花ミモザ
ポテトサラダ

竹の子の山椒風味
きんぴら

玉ねぎグリルサンド
春野菜添え

4月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー 619kcal 食物繊維 10.6g
たんぱく質 24.4g 食塩相当量 2.7g
脂質 17.6g 野菜総量 239g
炭水化物 99.4g

良質なたんぱく質を含む鶏肉、豆腐をメインに、玉ネギやキャベツ、竹の子など、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含む春野菜をあしらひ、淡く優しい癒しの彩りに仕上げました。また、見た目からも春を楽しんでいただけるメニューになっています。

生活リズムを整える～朝食の大切さ～

人間のからだには生活リズムを整えるために、規則正しい睡眠、食事、適度な運動の心がけと共に、体内時計を毎朝リセットすることが大切です。特に朝食は、私たちの体内リズムを整えるために大切な要素です。



体内時計をリセット

毎朝、陽の光を浴び、朝食をとることで体を目覚めさせ、体内時計をリセットしています。体内時計の乱れは、不眠や注意力散漫、食欲不振に繋がり、体調不良の原因に。



食べる時間

朝食は起床から2時間以内にとりましょう。眠りから覚めない状態の脳と体は、糖質をとることで覚醒されます。朝が弱い方こそ「起きて、まず食べ物を一口」を習慣に。



朝食で摂りたい栄養素

朝食には睡眠中に低下した体温を上昇させ脳や身体機能をウォーミングアップする効果があります。昼間を活動的に過ごすためにも、糖質とたんぱく質は必ずとるように。

体内時計をずらす NG 行動



朝は食欲がないという方は

夕食は、遅くとも就寝 2～3 時間前に。食べ過ぎないように心掛けましょう。

食べやすいものから始めてみよう！

バナナなどの果物、ヨーグルト、ゼリー、スムージー、野菜ジュース、温かい飲み物、スープなど

●糖質・・・脳のエネルギーになる「ぶどう糖」を



●たんぱく質・・・体内時計を整える「アミノ酸」



●ビタミン、ミネラル類・・・からだの調子を整える



毎朝の食習慣を見直して、健康な日々に繋がしましょう。

3 すべての人に健康と福祉を

テスティバルグループは、「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



テスティバルグループ
ホームページアドレス
<http://www.tastipalg.co.jp>



NO. 316