

# 2026年 5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 南テスティバル  
(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

竹の子とソラマメの「パ」-炒め

ブロッコリーとホウズリのマリネ

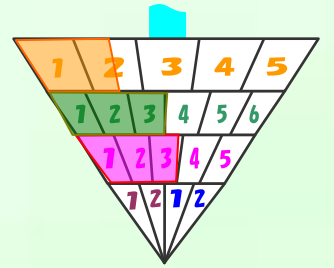
真沢山ミネストローネ



十八穀ご飯

白身魚のカレー風味揚げ

5月おすすめ料理の  
食事バランスガイド



エネルギー 570kcal 食物繊維 8.9g  
たんぱく質 27.5g 食塩相当量 2.4g  
脂 質 17.3g 野菜総量 171g  
炭水化物 82.6g

今月のおすすめ料理のメインはカレー粉、小鉢にはこしょうなどの香辛料を用いており、素材である果物の風味や酸味をいかし、薄味でもおいしく食べられるように工夫しました。この1食で2.4gの塩分量で一般的な定食の塩分量に比べると約50%カットしています。また、竹の子や新じゃが芋、空豆など季節の食材を使用し、汁物にも野菜を加え、この1食で171gの野菜がとれます。

## 高血圧の予防～減塩の食事に慣れよう～

「日本人の食事摂取基準」では、食塩摂取量の一日あたりの目標値は、成人男性が7.5g未満、女性6.5g未満です。しかし、国民健康・栄養調査の結果によると、1日の食塩摂取量の平均値は9.8gでした。食塩の取りすぎは高血圧をはじめとした生活習慣病に関わってきます。自身の食習慣をふり返り、日ごろの食生活を見直してみませんか。

### 食材の選択

- ◎カリウムを多く含む食材を摂取する！  
・体内のナトリウム（塩分）の排泄を促す野菜や芋類、海藻類、大豆製品などに含まれるカリウムは、茹でる、煮ることで溶けだすので煮汁まで利用する。
- ◎加工食品は避ける！  
ハムやソーセージなどの加工食品には食塩が含まれるのでとりすぎに注意



### 調理方法

- ◎調味料は少なめに  
味見をしながら、調味料を適量入れる
- ◎だしの旨味を活かす  
昆布やかつお節などのうま味で薄味に
- ◎酸味や辛味、香りを活用する  
カレー粉や酢などを使い工夫する。  
減塩醤油や減塩ドレッシングを活用する



### 食べる時の工夫

- ◎かける必要のないものにはかけない  
調味料は「かける」より「つける」方が塩分を減らせる
- ◎麺類の汁は全部のまない  
汁、スープを残すと、約2～3gの食塩を減らせる
- ◎料理は適温で  
熱い料理は熱いうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べることで、おいしく食べられる



### 生活習慣の見直し

#### ◎適正な体重を知り、維持する

BMIが22となる体重が病気にかかりにくい。  
BMI (Body Mass Index) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)



#### ◎習慣的な運動

ウォーキングやランニングなどの有酸素運動の実行



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. 317