

# 2026年 7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 瓦冢千代子

## おすすめ料理

人参とジャガイモの  
冷たいスープ

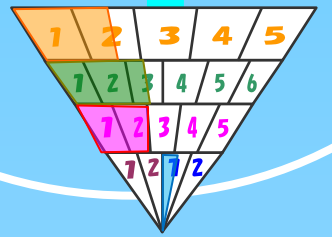
彩り夏野菜の  
煮浸し

きらきら  
ジュレゼリー

十八穀ご飯

そうめん衣の豆腐揚げ

7月おすすめ料理の  
食事バランスガイド



エネルギー 631kcal	食物繊維 7.7g
たんぱく質 21.6g	食塩相当量 2.5g
脂質 15.5g	野菜総量 147g
炭水化物 105g	カリウム 942mg

今回のおすすめ料理は、色鮮やかな  
そうめんの豆腐揚げをメイン料理にし、  
冷やしても美味しい夏野菜の煮浸し、  
スープ、寒天を使ったデザートなど、  
食べやすさを意識しました。  
良質なたんぱく質を含む食材と、汗と  
共に排出されてしまうビタミン、ミネラル  
類を多く含む食材を使用しています。  
体力回復が期待できるメニューです。

## 暑い夏を元気に過ごすために

7月は高温多湿で、疲労が蓄積されやすい時期です。さらに、屋内外の温度差が大きいので自律神経の働きが乱れがちで、体温調整がうまくできず、食欲不振、全身の倦怠感、思考力の低下などといった様々な症状があらわれやすくなります。このような状態を一般的に「夏バテ」と言っています。

### 夏バテに負けない食事～お役立ち栄養素～

#### たんぱく質

筋肉・臓器・皮膚など、からだを作る基となる栄養素です。不足すると免疫機能の低下、体調不良の原因になるので、毎食必ず食べましょう。

##### 【おすすめ食品】

肉類、魚類、卵、大豆製品、乳製品など  
食欲がなく単品メニューを選ぶときは、うどんやカレーのトッピングに温玉、冷奴やヨーグルトなどを副菜で組み合わせて、たんぱく質をとるようにしましょう。



#### ミネラル(ナトリウム・カリウム)

体の機能を調節する働きがあります。細胞の水分を保持するカリウム、汗で失われやすいナトリウムなど、暑い季節には、意識したい栄養素です。

##### 【おすすめ食品】

パプリカ、なす、トマト、オクラなどの夏野菜、キウイフルーツ、バナナなど

手軽にとれて水分も多い夏野菜は彩りを活かしてサラダに。果物は食欲のない時でも食べやすいので朝食や間食にオススメです。



#### ビタミン B1

糖質を体内でエネルギーに変換する酵素を助ける補酵素の役割があります。疲労回復に役立つ働きがあり、夏バテ予防に重要です。

##### 【おすすめ食品】

豚肉、うなぎ、玄米など  
エネルギー不足になると熱中症にかかりやすくなります。ビタミン B1 も不足しやすい栄養素です。暑い日が続く時は意識してとりましょう。

～7/26(日)は土用の丑～



規則正しい食事、睡眠と共に水分補給もしっかりと！

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に取り組んでいます。

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. 319