

2026年 8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 南テスティパル
(岩本真実、北野夏菜、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

ミルク寒天

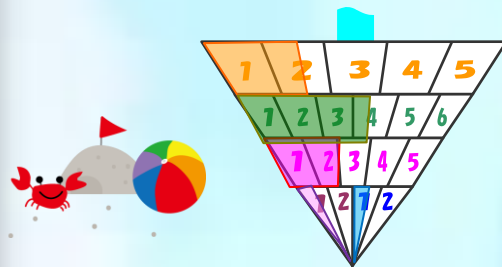
冷製中華スープ

冬瓜の中華煮

十八穀ご飯

夏野菜の炒め酢豚

8月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー 560kcal	食物繊維 6.1g
たんぱく質 20.1g	食塩相当量 2.8g
脂質 13.3g	野菜総量 213g
炭水化物 92.4g	

おすすめ料理のメイン『夏野菜の炒め酢豚』は、夏野菜のトマトの酸味を生かし、炒めることでさっぱりと仕上げました。小鉢やスープにも冬瓜、オクラなどの夏野菜を使用しています。この1食で212gの野菜が摂取できます。今回のスープは冷製にして暑い日でも食べやすいように工夫しました。

夏を元気に！野菜で水分＆栄養チャージ

8月31日は8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせから『野菜の日』として制定され、野菜の重要性を再認識し、野菜を食べることを推奨しています。野菜には水分補給や体を守る働きがあり、夏の健康に欠かせません。旬の野菜のトマトやナスなどは抗酸化作用のある栄養素を多く含みます。

野菜の抗酸化作用

抗酸化作用とは、体内で発生する活性酸素による酸化反応を抑える働きのことです。過剰になると細胞やDNAを傷つけ、老化や生活習慣病のリスクが高まります。

食事で水分補給

人間の体の約60%は水分です。夏は特に水分が失われやすいので水分補給をしっかりと！

代表的な抗酸化物質

- ビタミンC** 強力な抗酸化作用を持ち、免疫向上などの効果がある
- ポリフェノール** 抗酸化作用が高く色の濃い野菜に多く見られる
- カロテノイド** βカロテンやリコピンがあり、体内でビタミンAに変換される

◎水分の多い野菜

きゅうりやもやしなど水分の多いものを食べる

◎サラダやスープ

水分の多い野菜や果物を組み合わせると栄養と水分を同時に補給

◎調理法

煮物や蒸し野菜などは、水分を多く残したまま食事ととることができる

◎水分だけでなくミネラルも補給

汗をたくさんかくと体内の塩分も失われるので“適度に”塩分を摂取する



夏にとりたい野菜

ゴーヤ

独特な苦みが特徴的だが、ビタミンやミネラルがバランスよく含まれる

トマト

赤い色素成分のリコピンには抗酸化作用があり、油を使用した調理で吸収が高まる

ナス

ポリフェノール、食物繊維が豊富で効果を期待するのなら皮をむかずに調理するのがおすすめ

オクラ

ビタミンやカロテンが多く、ねばねばの元であるムチンは胃腸を守り消化を助ける

日々の食事に野菜を取り入れ、健康な体を保ちましょう！

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



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



TASTIPAL
GROUP

NO. 320