

2026年 9月号 ぱる通信

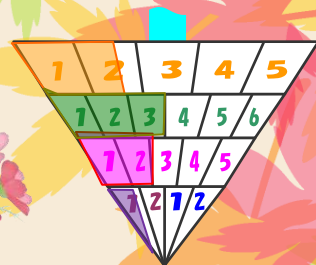
食で支える
健康増進のススメ

作成担当：株式会社 テスティバル
(中島記由美、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



9月おすすめ料理の 食事バランスガイド



エネルギー 611kcal	食物繊維 5.6g
たんぱく質 22.7g	食塩相当量 2.8g
脂質 16.3g	野菜総量 142g
炭水化物 96.3g	

メインの鶏肉と長芋の彩り炒めは、秋が旬のきのこや芋類、根菜類などを大きくカットし、よく噛んで満足感を味わえるようにしました。また、季節の果物、リンゴのデザートを添え、見た目のボリューム感も加わって、食欲の秋におすすめの組み合わせです。

～秋ハ`テ対策で残暑を乗り切ろう～

夏から秋への季節の変わり目に体の不調「秋バテ」は、夏の暑さや冷房による寒暖差による自律神経の乱れなどで、涼しくなる時期にだるさや食欲不振、睡眠の質が低下しやすくなります。秋ハ`テ対策をして体調を整えましょう。



食事のポイント

★主食・主菜・副菜をバランスよく

- 主食** ごはん、麺類など炭水化物を
炭水化物(糖質)は主要なエネルギー源です。
毎食欠かさず食べましょう。
- 主菜** 魚介類、肉類、卵、豆腐などのたんぱく質を
たんぱく質はからだの細胞を構成する栄養素です。
動物性・植物性からまんべんなく食べましょう。
- 副菜** 野菜や果物などのビタミン・ミネラルを
ビタミン・ミネラルは普段から不足しがちな栄養素です。
野菜は1日あたり350gを目安にとりましょう。



日常生活のポイント

★規則正しい生活をしよう

- 食事は腹八分目で！**
食欲が回復してきたら、つい食べ過ぎてしまいがちです。
暴飲暴食を避けましょう。
- 快適な睡眠環境を**
質の良い睡眠は疲れを癒します。温度や湿度は心地いいと感じられる程度に設定して調整しましょう。
- 適度な運動をはじめましょう**
暑さもやわらぎ、運動をはじめめるのによい季節です。
無理なく手軽にできる運動から始めましょう。



バランスの取れた食事と規則正しい生活を心がけましょう！



テスト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。



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



NO. 321