

2026年 10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

秋なすの生姜スープ

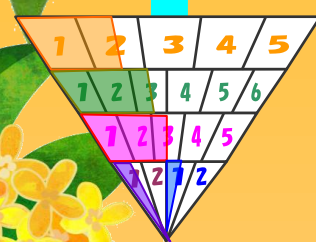
青梗菜と湯葉のお浸し

十八穀ご飯

人参ゼリー

ごろっと！焼き鮭のコロッケ

10月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー	635kcal	食物繊維	7.5g
たんぱく質	24.1g	食塩相当量	2.0g
脂質	18.7g	野菜総量	155g
炭水化物	99.2g	カリウム	1065mg

おすすめ料理

十八穀米や鮭、豆腐・湯葉、きのこ、野菜を組み合わせた揚げ物で、食物繊維や魚・大豆由来の栄養素が摂れ、LDL コレステロール対策を意識したメニューにしました。

LDL コレステロール対策 食事×運動アプローチ

毎年10月11日は『LDL コレステロールについて正しく知り、健康を考える日』とされています。高値が続くと動脈硬化などのリスクにつながるため、日頃の健康管理が大切です。健診結果を確認し、食事と運動の両面から自身の生活習慣を見直してみましょう。

食事面～3つの基本～



運動面～2つの柱～



- 1 摂取を減らす**
飽和脂肪酸(バター・動物性油脂・洋菓子など)
⇒1日の摂取カロリーの7%未満を目標に。
★油は植物性(菜種・ごま・オリーブなど)を使いましょう！
- 2 積極的にとる**
水溶性食物繊維(オーツ麦・大麦・豆類・こんにゃく・海藻)、EPA/DHA(青魚)などを意識して選びましょう
- 3 食べ方を工夫する**
野菜→肉・魚(たんぱく質)→米・パン・麺(炭水化物)の順番で、食べすぎと血糖値の急上昇をブロック！

- 1 有酸素運動**
早歩き・ウォーキング・ジョギング・水泳など
★1回20～30分程度から始め、週3回の実行を！

- 2 筋肉トレーニング**
基礎代謝UPで脂肪の燃焼を促進！

運動が苦手・時間がとれない方も、
通勤や移動中の「歩く時間」を活用！

今までより10分多く
からだを動かそう！



◆早足で歩く



バランスのよい食事と、適度な運動を継続しましょう

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>



TASTIPAL
GROUP

NO. 322