

# 2017年 12月号 ぱる通信

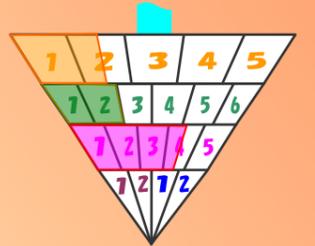
～健康は毎日の食事から～

作成担当: 株式会社東テスティパル  
(西川奈那 見原美和子 山本明菜)  
監修: 元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

## おすすめ料理



12月おすすめ料理の  
食事バランスガイド



エネルギー	648kcal	食物繊維	4.6g
たんぱく質	28.7g	食塩相当量	2.9g
脂質	20.6g	野菜総量	131g
炭水化物	82.6		

**MERRY CHRISTMAS**

12月おすすめ料理のハニー  
ジンジャーチキンは、生姜の辛み  
とはちみつの甘さがマッチした  
1品です。小鉢の温野菜サラダ  
には星型人参をプラスし、  
クリスマスイメージ  
しました。



## からだを内側からあたためよう!

本格的な冬到来! 寒さから身を守るために温かい服装をすることはもちろん、  
筋肉、臓器など身体の構成成分であるたんぱく質を食事で充分にとることや、  
筋肉量を減らさないために運動も意識して行いましょう。

食事内容は、主食(ご飯、パン、麺などの糖質)、主菜(魚、肉、豆腐、卵などのたんぱく質)、  
副菜(野菜類のビタミン、ミネラル、食物繊維)が揃った定食スタイルがおすすめです。

### ポイント① 毎食1品はたんぱく質源を

たんぱく質は筋肉を作るもとになります。毎食1品は必ずとりましょう。  
魚や肉は手のひらサイズ、豆腐は1/3丁、卵は1個程度を目安に。



### ポイント② 冷たいものよりも温かいものを

体内を温めると、代謝や免疫に関与する酵素を活性化させ、免疫力を高めることと  
つながります。また、発汗を促す唐辛子や生姜などの香辛料もおすすめです。



からだを  
あたためる

### 定食の例

**和食**

副菜: ほうれん草の胡麻和え  
主菜: おでん  
主食: ご飯  
汁物

**洋食**

副菜: ごぼうサラダ  
主菜: えびピラフ  
果物  
主菜: 鶏のクリームシチュー  
主食: ご飯

**中華**

副菜: 小籠包  
主菜: 八宝菜  
汁物  
主食: ご飯

テスティパルグループはISO9001:2015、ISO14001:2015認証企業として、  
「顧客の信頼と満足を得ること」と「地球にやさしい活動」に取り組んでいます。

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** 栄養指導室 NO.216