

管理栄養士のこだわり

◆1食で摂りたい野菜の量が体験できる

本日の食事では**野菜を120g以上**使用しており、はまっ食de元気応援店の野菜応援店に登録されています。



◆スマートミール「しっかり★★★」の基準に適合しています

スマートミールとは、**主食、主菜、副菜**が揃った**健康的な食事**のことです。

野菜がたっぷりで、**食塩の摂りすぎにも配慮**されています。(ごはん150gの場合、スマートミールの「しっかり」の基準から外れます。)



※スマートミールだけで健康になったり、生活習慣病が予防できるわけではありません。健康づくりには、スマートミールのような栄養バランスのとれた食事を継続的に食べ、積極的に身体を動かし、禁煙、節酒を心がけるなど、適正な生活習慣が重要です。また、現在治療を受けておられる方は、主治医にご相談のうえ、スマートミールをご利用ください。

▼スマートミール1食当たりの基準

	「しっかり」の基準 650～850kcal
主食	飯の場合 170～220gが目安
主菜	90～150gが目安
副菜	野菜使用量 140g以上
食塩	3.5g未満

※ご不明な点がございましたら、食堂スタッフまたは管理栄養士までお声かけください。



社会福祉法人 聖隷福祉事業団
聖隷予防検診センター

おいしく楽しく学べる 食育レストランへ ようこそ

人間ドックのお食事を通して
皆様に日頃のお食事を振り返っていただき、
今後の健康づくりに役立てていただければ幸いです。

聖隷クリストファー大学 看護学部 学生の
アイデアを元にメニューを作りました。



撮影時のみ マスクを外しています

SGE
Project



春味

聖隷クリストファー大学 × 聖隷予防検診センター

聖隷クリストファー大学と聖隷予防検診センターは、
「婦人科検診啓発企画（SGEプロジェクト※）」を行っています。
今年は、フレイル予防のための食事を考案しました。

※SGEプロジェクトの略称
S…Seirei（聖隷）
G…Gynecology（婦人科）
E…Enlightenment（啓発）



- ＜お品書き＞
- ・発芽玄米ごはん
 - ・味噌汁
 - ・鶏とアスパラとわかめの天ぷら
 - ・抹茶塩
 - ・真鯛のグリル
 - ・もずくと長芋の酢の物
 - ・海藻サラダ
 - ・ごぼうイタリアンドレッシング
 - ・いちごムース

エネルギー	696kcal
たんぱく質	26.1g
脂質	20.0g
飽和脂肪酸	2.7g
炭水化物	101.1g
食塩相当量	2.8g
野菜使用量	154g

※ごはんを180gとした場合

※食材が一部変更になる場合があります

食物アレルギー表示

乳 卵 小麦 鶏肉
大豆 長芋 りんご ゼラチン

知っておきたい！ 「フレイル」とは…？

加齢により心身の活力が低下した状態。
「介護が必要になる一歩手前」の状態。



フレイルになったとしても、予防により
健康な状態に戻ることができます。

～フレイル予防術～

- ①食事
- ②運動
- ③口腔ケア
- ④社会参加

＜フレイル予防の食事術＞

①1日3食、しっかり食べる

毎食「茶碗1杯分」のご飯を食べて、エネルギー不足を防ぎましょう。

②たんぱく質をとる

たんぱく質は筋肉をつくる材料になります。筋肉が減少するとフレイルの
リスクが高まります。肉や魚、卵、大豆製品等を使用した「主菜」は
毎食欠かさずとりましょう。

■1日に必要なたんぱく質量は 体重あたり1.0～1.2g

※日本人の食事摂取基準2020年版

(例) 体重60 kg の人は 1日60～72g

必要なたんぱく質量を補うには…

■主菜は、毎食「片手の手のひら一つ分」以上とる



③いろいろな食品を食べる

10食品（魚、油、肉、牛乳、野菜、海藻、芋、卵、大豆製品、果物）を
毎日の食卓へ。頭文字をとって「さあにぎやか（に）いただく」と
覚えましょう！

④よく噛んで食べる

口の筋力が衰えるとフレイルにつながります。野菜を
大きくカットすると、自然と噛む力のトレーニングになります。
生野菜は「両手に山盛り1杯」、
加熱野菜は「片手に山盛り1杯」が目安です。