

## 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、はままつ食de元気応援店の「野菜応援店」に登録されています。



### ◆美味しく楽しく減塩が叶う

食塩使用量を3.0g未満に抑えた食事です。はままつ食de元気応援店の「減塩応援店」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、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。

※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。

#### ▼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	野菜等使用量 140g以上
食塩	3.5g未満

# 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



# 聖隷クリスファー大学 × 聖隷予防検診センター

聖隷クリス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、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
- 赤魚の唐揚げ  
香味ソースがけ
- 豚肉のトマト煮込み
- ブロッコリーと白菜の胡麻和え
- 豆サラダ  
ごぼうフレンチドレッシング
- 苺プリン 苺ソース

※食材が一部変更になる場合があります

エネルギー 712kcal  
たんぱく質 27.7g  
脂質 22.9g  
飽和脂肪酸 4.8g  
炭水化物 100.0g  
食塩相当量 2.6g  
野菜使用量 194g

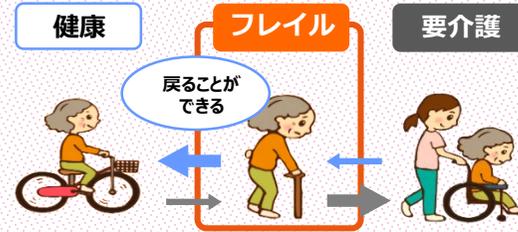
※ごはんを180gとした場合

## 食物アレルギー表示

乳 大豆 小麦  
卵 ごま 鶏 豚  
りんご さば

## 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 >

### ① 1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1kgあたり1.0～1.2g

※日本人の食事摂取基準2020年版  
(例) 体重60kg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1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！1日で10食品を摂取するように意識しましょう。

### 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。野菜の1食の目安量は、生野菜で「両手に山盛り1杯」、加熱野菜で「片手に山盛り1杯」です。