



浜松パワーフード

祝 おかげさまで 12万食を突破!!!

聖隷福祉事業団 保健事業部 管理栄養士監修  
1日に必要な10食品群の食材全てを摂取できる

20品目の  
風味豊かな



# 栄養 弁当

夏の陣

聖隷福祉事業団 保健事業部×浜松パワーフード学会×遠鉄ストア  
協力/浜松ウエルネス推進協議会

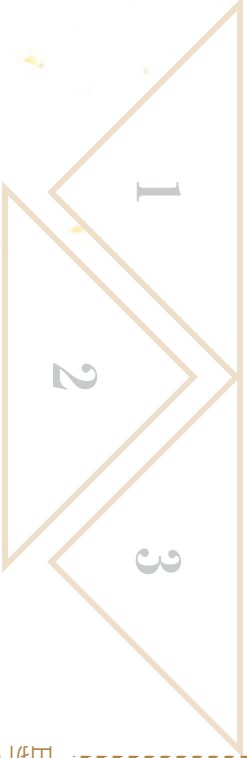


シールを  
集めてハガキで  
応募!

## 健康 キャンペーン!

お弁当を食べて

お弁当についているこちらのシールを集めて専用はがきでご応募ください! →



ご希望のコースに  をしてください。

**A賞** シール3枚で応募  
**1日人間ドック利用券**

**B賞** シール1枚で応募  
浜松パワーフード学会「じゅんちゃんファーム」より  
モーツァルトを聴かせて育った新米  
「踊ら米か」5Kg

本キャンペーンにご記載いただいた個人情報(商品の提供及びサービスのご提供に関するご案内以外)での使用はしません。  
浜松パワーフード学会及び聖隷福祉事業団 保健事業部以外の第三者に提供することはできません。(個人情報の保護に関する法律第23条第一項各号により、法令に基づいて提供する場合がございません。)

点線に沿って切り取り応募ハガキとしてご利用ください。 [20品目の風味豊かな栄養はなまる弁当] についている応募シールを貼り付け、応募コース・氏名・住所・生年月日・年齢・電話番号をご記入の上、ご郵送下さい。

応募期間：9月4日(月)消印有効

シールを  
集めてハガキで  
応募!

## 健康 キャンペーン!

お弁当を食べて

お弁当についているこちらのシールを集めて専用はがきでご応募ください! →



シール3枚で応募  
**A賞** **1日人間ドック利用券**

抽選で  
1名様

シール1枚で応募  
**B賞** 浜松パワーフード学会「じゅんちゃんファーム」より  
モーツァルトを聴かせて育った新米 **「踊ら米か」5Kg**

抽選で  
5名様

※A賞は聖隷健康診断センター、聖隷予防検診センター、聖隷健康サポートセンター-Shizuokaで利用可能

応募期間：9月4日(月)消印有効



よりよい商品作りのためのアンケートにご協力下さい。

栄養はなまる弁当およびフレイル予防について皆様のご意見・感想等をお寄せ下さい。



お手数ですが  
63円切手を  
お貼りください

POST CARD

4 3 0 8 6 5 5

静岡県浜松市中区旭町12-1  
遠鉄百貨店 新館 事務所フロア12F  
遠州鉄道(株)  
遠鉄コミュニケーションズ内  
「浜松パワーフード学会」事務局行

|         |                                                                                                                                                                                                                   |   |   |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| ふりがな    |                                                                                                                                                                                                                   |   |   |
| 氏名      |                                                                                                                                                                                                                   |   |   |
| 住所      | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |   |   |
| 生年月日    | 年                                                                                                                                                                                                                 | 月 | 日 |
| 年齢      |                                                                                                                                                                                                                   |   | 歳 |
| 電話番号    |                                                                                                                                                                                                                   |   |   |
| ご意見・感想等 |                                                                                                                                                                                                                   |   |   |

貼り付けてください

# 浜松パワーフード 弁当シリーズ

フレイル予防を応援! 地産地消のお弁当、できました。

## 浜松パワーフード学会とは?

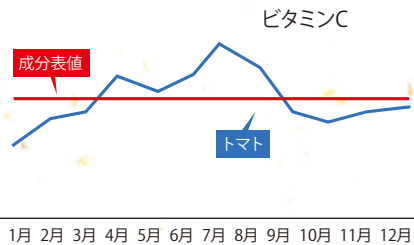
全国随一の健康寿命を誇る浜松市で収穫された健康食材「浜松パワーフード」を浜松で食べていただくことを積極的にPRし、食を起点とした観光誘致と地域の活性化を目的とした民間団体です。

## 地元の旬食材は栄養価も鮮度も高い。

育成条件の整った時期に育った旬の食材は栄養価が高く、その時期に必要な栄養素が豊富に含まれています。一年を通して旬の食材が揃う浜松・浜名湖地域ならではの食文化は、浜松市の「健康寿命日本一※」に大きく貢献をしています。  
※厚生労働省 2016年 大都市別健康寿命調査

出典:「出回り期の長い野菜とビタミンC」4訂食品成分表の1食品1標準成分値を考える女子栄養大学栄養学部 生物有機化学 教授 辻村卓

(例)トマト栄養成分の季節変動



浜松産米の鮭わかめゆかりご飯  
浜松産おぐらの天ぷら  
美味鳥の天ぷら 浜名湖海苔風味  
浜松産野菜のグリル おろしソース  
(なす・かぼちゃ・ブロッコリー・パプリカ・うなぎ等)  
スクランブルエッグ  
浜松産ほうれん草のバター炒め  
浜松産ミニトマト  
パイ



## あなたとあなたの大切な方のために。

このお弁当は、フレイル予防に役立つ10食品群を、全て摂取できるようになっています。「今日忙しくて、料理を作る時間が無いな」と思ったら、是非手に取ってみてください。ご家庭でも気軽に作ることができるメニューになっていますので、日頃の健康管理のヒントにいただければ幸いです。

そして日頃の健康管理にあわせ、定期的に健康診断や人間ドック、がん検診を受診されることもお勧めします。保健事業部では様々なご要望にお応えできるよう、各種人間ドックやオプション検査をご用意しています。

あなたとあなたの大切な方のために、是非ご利用下さい。

聖隷福祉事業団 保健事業部 管理栄養士チーム

保健事業部 ホームページはこちら  
<https://www.seirei.or.jp/hoken/>

聖隷 人間ドック

検索



## フレイルとは?

フレイルとは、加齢により心身の活力(筋力・認知機能・社会との繋がりなど)が低下した状態を言います。フレイル状態にならないため、必要な栄養素を満遍なく摂ることが大切であり、多様な食品や料理を食べることが重要です。

## 浜松パワーフード弁当とは?

フレイル予防に役立つ10食品群すべて使ったお弁当を、聖隷福祉事業団保健事業部・浜松パワーフード学会・遠鉄ストアが3社共同で浜松ウエルネス推進協議会の協力のもと開発しました。

## フレイル予防に役立つ10食品群をバランス良く摂取し、いつまでもいきいきとした生活を

肉・魚介類・卵・乳製品・大豆製品・緑黄色野菜・海藻類・果物・芋・油脂の10食品群を満遍なく食べることでフレイル予防に役立つたんぱく質やビタミン類などの栄養素を摂ることが出来ます。



## 浜松パワーフード弁当に使用する13品目の地元の食材



※6月下旬よりブロッコリーは浜松産アスパラガスに変更となります。※収穫状況等により、メニューが変更となる場合があります。