

フレイル予防を応援！
地産地消のお弁当、できました。



浜松産米の
鮭わかめ
ゆかりご飯

浜松産
おくらの天ぷら

きくらげ入り
浜松産小松菜と
舞阪産しらすの
中華炒め

浜松産
ミニトマト

パイン

美味鳥の唐揚げ 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・アスパラガス
パプリカ・うなぎ芋)

スクランブルエッグのチーズ和え

21品目の
風味豊かな

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

はなまる



夏の陣

栄養 弁当



浜松
パワーフード
HAMAMATSU POWERFOOD
弁当シリーズ

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 / 浜松ウェルネス推進協議会

598円 (税別) 645円 (税込)

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。

21品目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はフレイル
予防に役立つ10食品群が全て含まれます。



地産地消のお弁当、できました！

健康寿命日本一の浜松市からおいしく
元気になれるお弁当を発信！
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
生活を送りましょう！



浜松パワーフード
HAMAMATSU POWERFOOD

浜松パワーフード学会

遠鉄ストア

浜松フレイル予防
プロジェクト



社会福祉法人 聖隷福祉事業団
保健事業部



聖隷保健事業部 管理栄養士チーム
協力/浜松ウエルネス推進協議会

夏季
限定

6~8月限定

製造・販売
竹泉

おすすめ



浜松パワーフード 弁当シリーズ

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

21品目の
風味豊かな

栄養

夏の陣
はなまる
弁当

Smart Meal スマートミール 認証

スマートミールとは、健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事であり、一食の中で、主食・主菜・副菜が揃い、野菜がたっぷり・食塩のとり過ぎにも配慮した食事のことです。このメニューはスマートミールの基準(ちゃんど450~650kcal未満)を満たしています。栄養バランスを考えて「ちゃんど」食べたい一般女性の方向けとなります。また、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、主治医にご相談の上、スマートミールをご利用ください。
ちゃんど:450~650kcal未満 主食(飯の場合):150~180g(目安) 主菜:60~120g(目安) 副菜:140g以上
食塩相当量:3.0g未満

浜松パワーフードとは？

徳川家康公を支えた、
浜松・浜名湖地域産の旬食材です。

詳細は右記QRまたは
裏側をご覧ください！

<https://hamamatsu-pf-frailyobo.studio.site>

