



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

22品目の
風味豊かな

栄養弁当

はなまる

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
お弁当も食べて
キャンペーン!

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
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
聖隷健康診断センター
東伊場クリニック限定 **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「有限会社竹泉」より
じゅんちゃんファームのモーズアルトを贈らせて育った
おど まい **「踊ら米か」2Kg**

本キャンペーンにご記載いただいた個人情報 は商品の提供及びサービスのご提供に關する
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ご
さいせん。(個人情報保護に關する法律第23条第一項各号により、法令に基づいて提
供する場合がさいせん。)

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。「22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：2025年9月11(月)消印有効

切り取り

シールを
集めてハガキで
応募!

健康
お弁当も食べて
キャンペーン!

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応募ください! →

栄養弁当
2025夏のキャンペーンはがき

A賞

シール3枚で応募

抽選で1名様

聖隷健康診断センター
東伊場クリニック限定 **1日人間ドック利用券**

B賞

シール1枚で応募

抽選で5名様

浜松パワーフード学会「有限会社竹泉」より
じゅんちゃんファームのモーズアルトを贈らせて育った **「踊ら米か」2Kg**

応募期間：2025年9月1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
所定の郵便料金の
切手を
お貼りください。

POST CARD

4 3 0 8 6 5 5

静岡県浜松市中央区旭町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				
生年月日	年	月	日	年齢
電話番号				
ご意見・ ご感想等				

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?

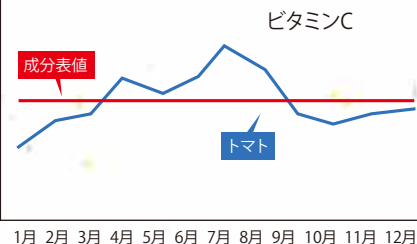
全国随一の健康寿命を誇る浜松市で収穫された健康食材「浜松パワーフード」を浜松で食べていただくことを積極的にPRし、食を起点とした観光誘致と地域の活性化を目的とした民間団体です。

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
浜松産おくら天ぷら
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
(※・かぼちゃ・アスパラガス・パプリカ・じゃがいも)
スクランブルエッグのチーズ和え
舞阪産しらすの中華炒め
浜松産ミニトマト
ひと口リンゴ入り
うなぎ芋のスイートポテト

浜松パワーフード弁当に使用する15品目の地元の食材



※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。



22品目の
風味豊かな

栄養



夏の陣
弁当



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。



あなたとあなたの大切な方のために。

聖隷保健事業部の管理栄養士が監修を行ったこのお弁当は、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」と思ったときには、是非手に取ってみてください。

聖隷健康診断センター東伊場クリニックでは、忙しいあなたのために午前中で終了する人間ドックプラン「クイックドック」をご用意しています。午後からのお仕事の前に時間を有効活用したい方や、ゆったりとした休日をご過ごしたい方にもおすすめです。

この機会に是非一度、東伊場クリニックをご活用ください。

聖隷福祉事業団 保健事業部 聖隷健康診断センター東伊場クリニック

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

