



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。

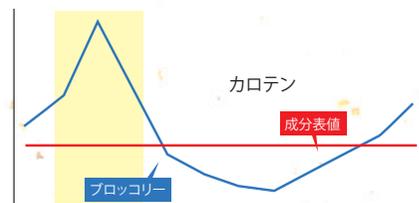
地元の旬食材は栄養価も鮮度も高い。

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)ブロッコリー栄養成分の季節変動



1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

浜松産米 コシヒカリと
舞阪産ちりめんひじきご飯
美味鳥の蒸し焼きおろしソース
浜松産玉ねぎの
オリブオイル和え
浜松産なすの揚げ物
ほうれん草のバター炒め
スクランブルエッグ
浜松産ブロッコリーと筍の天ぷら
浜松産切り干し大根の煮物
浜松産ミニトマト
うなぎ芋のようかん
レモン風味



はなまる 春の陣 栄養 弁当

18品目の
風味豊かな



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)が低下した状態を指します。フレイル状態にならないためには、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食品群をバランスよく摂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11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。

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

