

人間ドックのお弁当「彩食健美膳」が 10周年を迎えました

人間ドックで提供しているお弁当「彩食健美膳」。
10周年を迎えた今年度より、
昨年度認証を受けたスマートミールの認証期間に合わせて
献立の切り替え時期を4月から8月に変更いたします。

今年度の献立

過去10年間のお弁当の中から人気のあったお料理を集めました。

【献立】 ()は採用年度です

- ・白米と十五穀米 …… (2014~)
- ・具沢山味噌汁 …… (2019~)
- ・豚しゃぶサラダ …… (2018)
- ・めだいの西京焼き …… (2017)
- ・胡麻豆腐 …… (2013)
- ・えのき梅和え …… (2017)
- ・海老とわけぎのぬた …… (2016)
- ・南瓜チーズ焼き …… (2019)
- ・ひじきサラダ …… (2020)
- ・おぼろ豆腐 …… (2021)
- ・ボリボリごぼう利休 …… (2015)
- ・季節の果物 …… (2019~)

【栄養価】

- ・エネルギー …… 669kcal
- ・たんぱく質 …… 30.0g
- ・脂質 …… 18.9g
- ・炭水化物 …… 100.3g
- ・食塩相当量 …… 3.3g
- ・副菜使用量 …… 約240g

お弁当のテーマ

今年度のテーマは減塩です。日本は他国よりも食塩摂取量が多いことが知られています。食塩の過剰摂取は、非感染性疾患による死亡の決定因子のうち食事因子では最も大きいことから栄養課題として取り上げられています。

そのような中、2020年度より食塩の1日の摂取目標量が男性は8.0g未満から7.5g未満に、女性は7.0g未満から6.5g未満に引き下げられました。また、2015年度より食品に表示されている食塩量の表記が「ナトリウム量」から「食塩相当量」に切り替わり、2020年度からはこの表記でないと食品を販売できなくなりました。こうした変化に伴い市販の減塩食品の種類も年々増えており、減塩を実践しやすい環境整備が進んでいます。



お弁当の減塩の工夫

スマートミールは1食当たりのエネルギーが450～650kcal未満、食塩相当量3.0g未満の「ちゃんと」と、1食当たり650～850kcal、食塩相当量3.5g未満の「しっかり」に分けられ、いずれも減塩の工夫が必要です。

そこで今回、味噌汁はだしのうまみを効かせ、具沢山にしました。口の中で食べ物の味を広げやすくする効果を持つ唾液は、よく噛むことでより分泌しやすくなることから、噛み応えのある野菜をたっぷり使用。ご飯も雑穀米を取り入れました。その他、香辛料を使用したり、味の濃さにメリハリをつけたりするなどの工夫をしています。

スマートミールをきっかけに、改めて「減塩の大切さ」を考える機会にさせていただきたいと思います。

お問い合わせ先

お弁当、セミナーに関することなどは健康増進部までお気軽にお問い合わせください。

☎03-3269-2171 / 平日10:00～16:00