

今年度の
お弁当

人間ドックのお弁当 **彩食健美膳**

今年度のテーマは 「こころを整える食生活」

本会の人間ドックで提供しているお弁当「彩食健美膳」は、2021年の夏にスマートミールの認証を受けました。スマートミールは2年ごとに更新の審査があり、現在初めての更新申請中です。今年度も、たっぷりの副菜と種類豊富な主菜を彩り豊かに揃えています。人間ドックにお越しの際はぜひご賞味ください。

●お弁当のテーマ

人間ドックのお弁当「彩食健美膳」は、本会の管理栄養士と「懐石料理 塚越」の協議により、1年ごとに献立を変えています。今年度のテーマは「こころを整える食生活」です。

食生活がこころに与える影響を考えた時に、最初に思い浮かぶのは、ストレスが原因となって起こる過食や食欲不振、嗜好品の摂取量の増加などではないでしょうか。

また、朝食の欠食、深夜の食事といった不規則な食生活を送っている人たちは、そうでない人たちよりも抑うつ症状の発症リスクが高かったという報告もあります。このように、食生活とストレスは相互に影響し合う関係です。

食生活でまず心がけたいのは、できるだけ定期的に食事を摂ることです。食事のリズムが乱れると生活全体のリズムも乱れるようになり、心身の不調の一因となります。

最近ではストレスマネジメントの一つとして「マインドフルネス」が注目されています。マインドフルネスとは、頭に浮かんでくる雑多なことを整理し、今、目の前にあることに意識を傾けることです。それによって脳がリラックス状態になり、交感神経と副交感神経のバランスが整い、ストレス軽減につながるといわれています。

その一つの方法が、目の前の食事に意識を集中し、五感を使って食べる「マインドフルネスイーティング」です。普段、スマホやテレビを見ながら食事をされていませんか？ 時にはそれらをお休みし、ゆっくりよく噛んで味わいながら食べてみましょう。

またストレスと関連している栄養素への関心も高まってきています。そこで今回のお弁当では、1食分の量や栄養バランスの目安になることを基本に、ストレス緩和に関係する栄養素を含んだ食材を使用しました。さらに味と香りのバリエーションを豊かにし、食感を楽しみながらよく噛んで召し上がっていただける献立となっています。



【献立】

- ・白米と十五穀米
- ・具沢山味噌汁
- ・チキンソテー野菜あんかけ
- ・かれいの漬け焼き
- ・卵焼き
- ・おからサラダ
- ・糸こんにゃくの山椒炒め
- ・ブロッコリーの辛子和え
- ・にんじんのパルメザンチーズ和え
- ・季節の果物

【栄養価】

エネルギー：688kcal
たんぱく質：35.2g
脂質：22.7g
炭水化物：91.0g
食塩相当量：3.0g
副菜使用量：約210g

〈スマートミールとは〉

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のこと。厚生労働省の「生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安」等に基づいて基準が設定されています。

スマートミールを継続的に健康的な空間で提供している事業者を認証する制度が、「健康な食事・食環境」認証制度（通称スマートミール）です。

スマートミールは、1食あたりエネルギー 450～650kcal未満、食塩相当量3.0g未満の「ちゃんと」と、1食あたり650～850kcal、食塩相当量3.5g未満の「しっかり」に分けられています。

「彩食健美膳」は「しっかり」で申請中です。



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