

人間ドックのお弁当 「彩食健美膳」

2025年8月～2026年7月のテーマは

「もっと摂りたい！食物繊維」

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年度より毎年スマートミールの認証[※]を受けています。今回は食物繊維に着目し、たっぷりの野菜と魚・肉料理をご用意しました。人間ドックにお越しの際は、ぜひスマートミールをご賞味いただきながら、ご自身のからだだけでなく、食生活も振り返ってみましょう。

◆今回のテーマは食物繊維

2025年8月～2026年7月のお弁当のテーマは「もっと摂りたい！食物繊維」です。

食物繊維は生活習慣病の予防、改善に良い影響を与えることがわかっています。しかし、実際の摂取量は不足しています。そのような中、5年に1回改定される「日本人の食事摂取基準（2025年版）」では食物繊維の摂取目標量が2020年版よりも増えました。これを機会に、改めてより多く食物繊維を摂ってほしい、そんな思いを込めてテーマとしました（食物繊維に関する目標量、摂取状況などについては本誌P17もご覧ください）。

食物繊維には大きく分けると水に溶けない不溶性食物繊維と水に溶ける水溶性食物繊維があり、それぞれ生理作用に特徴があります。不溶性食物繊維は、胃や腸で水分を吸収し膨らむことで便通を整えます。水溶性食物繊維は生活習慣病の原因となるコレステロールなどの物質を吸着し、体外に排出します。また乳酸菌などの善玉菌を増やして腸内環境を整えます。食物繊維を多く含む穀類、野菜、海藻、きのこ類、いも類では含まれている割合の差はあるものの、両方の食物繊維を含んでいることがほとんどです。

◆穀物の減らし過ぎには、気をつけて

ところで、みなさんはごはん、麺、パンなどの穀類を食べていますか？ 炭水化物の摂取量を制限する「炭水化物ダイエット」が流行中、気になるのは穀類の減らし過ぎによる食物繊維の不足です。炭水化物ダイエットをしている方は、糖質だけでなく食物繊維も減らしているということを意識し、より多くの野菜、きのこ、海藻類を摂るようにしましょう。そして、穀類を全く食べないのではなく、特に朝、昼食ではお弁当のごはん程度の量は摂ることをおすすめします。

[※]スマートミール[®]（略称スマミル）は、一般社団法人健康な食事・食環境コンソーシアムが実施する「健康な食事・食環境」認証制度で、健康に資する要素を含む栄養バランスのとれた食事のことです。
<https://smartmeal.jp/>

【献立】

- ・白米と十五穀米
- ・具沢山味噌汁
- ・サラダチキンと揚げ野菜のサラダ
- ・鰯の漬け焼き はじかみ付
- ・だし巻き卵
- ・ピリ辛こんにゃく
- ・ブロッコリーととうもろこしの洋風白和え
- ・さつま芋のレモン煮
- ・切干大根のペペロンチーノ
- ・おくらとわかめの生姜酢和え
- ・杏仁豆腐 フルーツ添え

【栄養価】

エネルギー	: 700kcal
たんぱく質	: 34.4g
脂質	: 21.1g
炭水化物	: 99.9g
食塩相当量	: 2.7g
食物繊維	: 10.9g
副菜使用量	: 約240g



人間ドックのお弁当で提供しているごはんは、食物繊維を摂る工夫として白米と十五穀米を半分ずつ提供しています。この他にも食物繊維を多く含む食材を使用した料理を盛り込みました。

このお弁当1食あたり、食物繊維は1日の目標量の約半分が摂取できます。具沢山の味噌汁も自慢の一品です。ぜひよく噛んで野菜の旨味や香りをご賞味ください。

なお、本会ではスマートミール弁当を使ったランチオンセミナーも実施しております。