

NEW



☆焼きエビ

☆キッシュ

☆野菜サラダ
～南瓜ドレッシングがけ～

☆ハニーマスタード
炒め

☆豚肉のレモン和え

令和版

1日人間ドック

すこやか弁当 2019

4/2～

お弁当のテーマ

薄味に仕上げられた手作りの献立は大変おいしかったです。また、材料も身近にある素材を活かし、丁寧に作られていて感心しました。
岩室健康増進センター
女性 70代

鮭のかぐら南蛮味噌焼きがおいしかったです。子供の頃、食べた、ずいきの煮物をなつかしく味わいました。
ブラーカ健康増進センター
女性 60代

毎日の食事を見直して、
メタボを予防しましょう！

岩室給食センター 管理栄養士 原 絵美



☆フルーツ

☆ほうれん草のおひたし

☆豆乳プリン

☆鮭のかぐら南蛮
味噌焼き

☆ずいきの煮物

☆きりあえ

危険なメタボを防ぐ方法

メタボリックシンドロームとは内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常といった生活習慣病になるリスクを複数併せもった状態のことです。自覚症状はないものの、動脈硬化のリスクが飛躍的に高まるのがわかっており、危険な状態です。メタボが進み動脈硬化を併発すると、脳梗塞や心臓病などに発展する可能性があります。

内臓脂肪は皮下脂肪と比べて溜まりやすく減りやすいという特徴があり、食べすぎや運動不足などの生活習慣を改善することで内臓脂肪は減らすことができます。運動習慣をもち、食生活を改善し、禁煙することが大切です。

※すこやか弁当の野菜使用量は220gです。
1日の目標量(350g)の半分以上を摂れます。



食べ過ぎを防ぐ食習慣

- ① 3食決まった時間に食べる
一食食べないと食事と食事の間隔があくため、まとめ食いをして1回の食事量が増えるおそれがあります。また、身体が飢餓による危機を感じ、エネルギーをためこみやすく、消費エネルギーを抑えてしまいます。
- ② ゆっくりよく噛んで食べる
早食いは食べ過ぎの原因となります。よく噛むことで脳の満腹中枢を刺激し食べ過ぎを防ぎます。
- ③ 食べ物を整理整頓
お菓子などは目に入るとつい食べたくなることも。棚にしまうなど、目に入る所には置かないようにしましょう。

2019年度の お弁当メニュー

- 豚肉のレモン和え (80kcal)
- ハニーマスタード炒め (36kcal)
- 野菜サラダ～南瓜ドレッシングがけ～ (41kcal)
- キッシュ (79kcal)
- 焼きエビ (13kcal)
- 鮭のかぐら南蛮味噌焼き (66kcal)
- ほうれん草のおひたし (8kcal)
- ずいきの煮物 (25kcal)
- きりあえ (11kcal)
- 豆乳プリン (20kcal)

栄養価

熱量	760kcal
たんぱく質	41g
炭水化物	118g
脂質	15g
鉄	4.1mg
カルシウム	210mg
カリウム	1,339mg
塩分	3.3g