

健康いきいき ~食生活の改善に向けた取り組みについて~

健康経営を継続するためのさらなる取り組みとして、社員研修会の昼食弁当にいつもの献立よりも低カロリーの献立を取り入れました。

そこで山形給食センターさまから、3種類のタイプの低カロリー弁当を提供いただき、研修の後にアンケートを実施しました。3種類のタイプの献立とアンケート結果をご紹介します。



成人男性の1日の
推定エネルギー必要量
(身体活動レベルふつうの場合)
約2650kcal



成人女性の1日の
推定エネルギー必要量
(身体活動レベルふつうの場合)
約2000kcal

A
タイプ

ご飯(220g)	343kcal
鮭塩麹漬け焼き	69kcal
青菜とえのきのお浸し	6kcal
蒸し焼売	53kcal
コーンコロッセ	101kcal
鶏肉のカレー焼き	81kcal
棒棒鶏サラダ	19kcal
花レンコン、キャベツ、 ブロッコリー、レタス、プチトマト、 しば漬け、ドレッシング	33kcal

計705kcal

B
タイプ

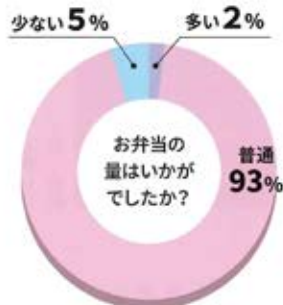
ご飯(220g)	342kcal
さわら南蛮漬け焼き	87kcal
オクラ	8kcal
海老カツ	84kcal
豚肉のしゃぶしゃぶ風	113kcal
海鮮塩だれ炒め	81kcal
棒棒鶏サラダ	57kcal
花レンコン、レタス、さくら漬け、 ドレッシング	15kcal

計706kcal

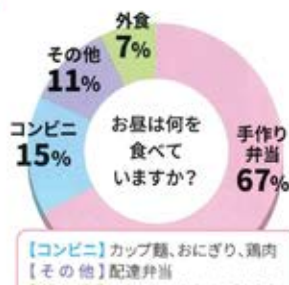
C
タイプ

ご飯(220g)	342kcal
たら南蛮焼き	44kcal
オカヒジキのお浸し	3kcal
蒸し焼売	53kcal
春巻き	54kcal
鶏肉照焼き	58kcal
スパゲッティサラダ	58kcal
花レンコン、キャベツ、 ブロッコリー、プチトマト、 しば漬け、ドレッシング	75kcal

計687kcal



アンケートの集計結果



人気のあったおかず ★ 棒棒鶏サラダ ★ 蒸しシュウマイ ★ 鮭塩麹漬け焼き

『ワンポイントアドバイス』日常の食習慣をかえてみませんか？【出典：協会けんぽ】

- 揚げ物・炒め物を控え、煮る・蒸す・焼くなどの料理を選ぶ
- 外食などは、カロリーや脂質など栄養成分表示を参考に選ぶ
- お菓子や嗜好品は200kcal以内に控える
- 清涼飲料水は低カロリーで砂糖の少ないものを1日1本以内にする
- 寝る2〜3時間前の飲食を避ける
- 適度な運動を継続する

