



しずおか 健康生活 応援弁当

130年の歴史を持つ桃中軒が
地産地消を取り入れ、
フレイルに負けない
おすすめ弁当を作りました。

10食品群の
食材使用

管理
栄養士
監修

富士の雫
ダイダイ節焼き

三つ葉と沼津産ひじきの
たまご焼き

南瓜サラダ

煮物(蓮根、筍、人参、
椎茸、里芋、きぬさや)

しめじと家大豆
ニューサマー
オレンジのマリネ

鮭と野菜の
クリーム煮

ちらし寿司
(伊豆の山葵の茎)

駿河産しらすと
豆腐の胡麻和え

伊豆修善寺黒米
入りご飯

駿河産しらす
厚揚げピザ風焼き

ブロッコリー

スマートミール認証申請中

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。つまり一食の中で、主食・主菜・副菜が揃い、野菜がたっぷりである食卓のとり過ぎにも配慮した食事のことです。

スマートミール【ちゃんど】 基準に適合しています。

栄養バランスを考えた「ちゃんど」
食べたい女性や中高年男性向け
450~650kcal未満

スマートミール 【ちゃんど】基準値	健康生活 広域平均値	
主食(穀)	150~180g(乾重)	150g
主菜	90~120g(生重)	92g
副菜	140g以上	145.7g
塩分(食塩相当量)	3.0g未満	2.8g

フレイルとは？

加齢に伴い、筋力や認知機能、社会性
など「心身の活力」が低下した状態の
ことを言います。フレイルは介護へのリス
クを高めるので必要な栄養素をバラ
ンスよく摂ることが大切です。



スマートミールとは、健康に役立つ、生活習慣病が予防できる食生活を実現するために、スマートミールのより、栄養バランスのとれた食事を継続的に食べ、健康に生活を送ることが必要です。



社会福祉法人 聖隷福祉事業団
保健事業部



公益財団法人 静岡農業産業興財団
〒420-8347 静岡県静岡市清水区



〒410-0845 静岡県沼津市千本港町24番地
TEL: 055-963-0154 (代) FAX: 055-963-2936
営業時間: <http://www.tochukun.co.jp>

