

JA 広島総合病院健康管理センターでは、人間ドックをご利用いただいた方に健康定食をご用意しています。この健康定食は、JA 広島総合病院の健康管理センター、栄養科、レストランが協力してメニューを考えています。毎年新しいメニューとテーマでご利用いただいております。みなさんにもご好評いただいております。今年も美味しい健康定食ができましたのでご紹介します。人間ドックをご利用頂いた方はぜひお楽しみくださいませ。

## 今年の健康定食のテーマは「食事のバランスを意識しよう」です。



メインの主菜をどちらかから  
選んでいただきます。

魚メニュー はもの天ぷら

肉メニュー 神石高原ポークの  
しゃぶしゃぶ

揚げたてなので  
衣はさくさく  
はもはふわふわ

### ポイント

どちらも梅ドレッシングでさっぱり美味しく、  
つけあわせのサラダで野菜もたくさん食べられます。

### 副菜

根菜のごま酢和え・・・根菜類をとりいれると噛みごたえがあります。

たくさん噛むことで満足感につながり、肥満予防にも効果的です。

白和え・・・豆腐を使用した白和えは、良質なタンパク質を含みます。

大豆製品には悪玉コレステロールを低下させる作用があります。

具たくさんみそ汁・・・今年のおみそ汁には、わかめ、おくら、玉ねぎ、じゃがいもが  
はっています。具たくさんにすることで、たくさんの食材を  
とることができ、減塩効果も期待できます。

フルーツ・・・ビタミンを多く含むフルーツ、今年はバナナとオレンジです。

今回の健康定食では、

野菜を約 140g 食べられます。



# “まごはやさしい”で 食事のバランスを意識しよう！

わたしたち日本人が長く続けてきた一汁三菜が基本となる日本食は、タンパク質、脂質、炭水化物のバランスの良い理想的な食事です。しかし近年では食の欧米化がすすみ、日本人の栄養バランスも崩れてきているといわれます。「まごはやさしい」は意識的に取り入れたい和の食材の頭文字をとったもので、これらを意識して一汁三菜を調理するとバランスの良い食事になります。「まごはやさしい」を思い出しながら、1日の食事バランスを意識してみませんか？

ま

## 「豆类」

特に大豆は良質なタンパク源で、食物繊維も豊富です。コレステロールを下げる働きもあります。

ご

## 「ごま（種実類）」

ミネラルが豊富に含まれます。必須アミノ酸もバランスよく含まれます。ごまの栄養素はすりつぶすと吸収しやすくなります。

は

## 「わかめ（海藻類）」

ミネラルを豊富に含みます。わかめに含まれるアルギン酸は高血圧予防やコレステロール、血糖値をコントロールしてくれる作用があります。

や

## 「野菜」

ビタミン、ミネラル、食物繊維など多種多様な栄養素が豊富です。緑黄色野菜、淡黄色野菜、根菜類などいろいろな種類を食べましょう。目標は1日350gです。

さ

## 「魚」

タンパク質や鉄分を含みます。魚にはDHAやEPAが含まれ、とくに青魚には豊富です。DHAにはコレステロール低下作用、EPAは血液をサラサラにする作用があります。カルシウムの多い小魚もおすすめです。

し

## 「しいたけ（きのこ類）」

ビタミンや食物繊維が豊富です。

い

## 「いも類」

炭水化物、糖質、ビタミンを豊富に含みます。

## 「まごはやさしい」のワンポイントアドバイス

毎回の食事でこれらすべてを揃えることは難しいので

1日全体の食事のバランスを考えるときに、  
「まごはやさしい」を意識してみましょう！

