

# ランチョンセミナー弁当のご案内

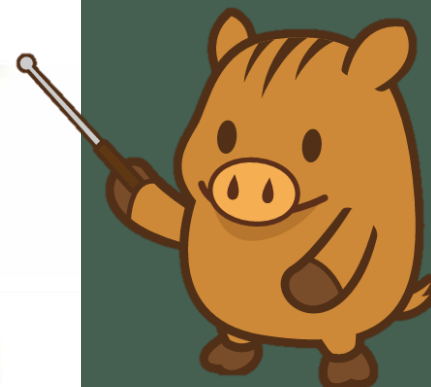
会期中のランチョンセミナーでは、一般社団法人日本動脈硬化学会が推奨する動脈硬化予防に役立つ食様式である「The Japan Diet」をテーマとするメニューのお弁当を考案しました。

お召し上がりいただいた後は、  
ぜひアンケートにご協力ください。⇒





# The Japan Diet とは



その1

肉の脂身、動物脂、鶏卵、清涼飲料や、菓子などの砂糖や果糖を含む加工食品、アルコール飲料を控える

その2

魚、大豆・大豆製品、緑黄色野菜を含めた野菜、海藻・きのこ・こんにゃくを積極的にとる

その3

精製した穀類を減らして未精製穀類や雑穀・麦を増やす

その4

甘味の少ない果物と乳製品を適度にとる

その5

減塩して薄味にする



これらに沿えば、和風以外の料理や風味付けでも『The Japan Diet』です。

# 1日目 穴子ちらしの九重御膳

その1

(兵庫県特産品)  
淡路牛と野菜の  
すき焼き風煮

(兵庫県特産品)  
バジルソース

穴子ちらし

お弁当 1 個あたり  
野菜量：約140g  
食塩相当量：2.1g

その5



その2

アジの竜田揚げ

その4

オレンジ、白桃

その2

ソイリーボール 赤ピーマン  
オクラ たけのこ

その3

もち麦ごはん

その2

煮物

(しいたけ 糸こんにゃく  
湯葉 ふき)

# 穴子ちらしの九重御膳

## <監修のポイント>

魚や大豆製品、緑黄色野菜、きのこ、こんにゃくなど、多品目の食材を九つの枳に彩りよく盛り込み、素材のうま味を生かしながら減塩にも配慮しました。

おかずには、兵庫県産の淡路牛を使用したすき焼風煮やアジの竜田揚げをはじめ、ソーリーボールや湯葉などの大豆製品も取り入れています。さまざまな食材を少しずつ、バランスよく味わっていただける御膳です。

ご飯は、彩り豊かな穴子ちらしを中心に、白ご飯、もち麦ご飯の3種類をご用意しました。味わいと食感の変化を最後までお楽しみください。

# 2日目 秋の彩り松花堂弁当

その2

丹波種黒豆

その2

麴マリネ (赤玉ねぎ なす)  
プチトマト ブロッコリー

その3

十六穀ごはんと山菜

お弁当 1 個あたり  
野菜量 : 約170g  
食塩相当量 : 2.3g

その5



焼き栗

その2

(兵庫県特産品)  
さわら酒粕焼き

さつま芋

蛸の旨煮

その2

煮物  
(蓮根 大根 舞茸  
椎茸 三角こんにゃく 南瓜  
インゲン)

# 秋の彩り松花堂弁当

## ＜監修のポイント＞

魚や鶏肉、黒豆、緑黄色野菜、きのこ、こんにゃくなど、多彩な食材を彩りよく盛り込みました。栗やさつま芋、南瓜、きのこなど、秋を感じられる食材も取り入れ、季節感と栄養バランスに配慮した松花堂弁当です。

さわらの酒粕焼には兵庫県産の酒粕を使用し、豊かな風味とうま味を引き出しました。赤玉ねぎと茄子の麴マリネは、麴のまろやかさを生かし、さっぱりとした味わいに仕上げました

主食には十六穀ご飯を取り入れ、さまざまな穀物の風味と食感をお楽しみいただけます。

秋の彩りと素材本来のおいしさを、ぜひご賞味ください。

# 神戸大学医学部附属病院 栄養管理部 スタッフ一同



日本食の知恵を生かし、  
おいしさと健康への工夫を  
一折に詰めました。  
心と体が喜ぶひとときを  
お楽しみください。

