どちらが正解でしょう??

A



B



正解は…Aでした!!

全ての会議室に「スピーカー常設」につき持ち出し禁止



小松菜

小松菜にはカルシウムがふくまれており、歯や骨を作るには欠かせません。
ビタミンKを一緒に摂取すると取り込まれたカルシウムが体外へ排出するのを抑えてくれるので、どちらも豊富に含まれる小松菜はとても優秀な野菜です

選び方のポイント

- 葉の色が濃く葉先までピンと張りがある
- 葉が肉厚
- 茎・軸の部分が太くしっかりしている

アクが少なく、クセもないからスムージーもオススメ！

オクラ



オクラのねばねばの元は主に水溶性食物繊維のペクチンで、ペクチンには血糖値の上昇をおさえたり、便通を促す効果が期待されます。

選び方のポイント

- 表面の産毛がしっかり生えている
- 触ったときに弾力がある
- さやがみずみずしく緑色が濃い
- やわらかさで選ぶのなら、大ぶりより小ぶりのもの

ブロッコリー



緑黄色野菜の一種で、ビタミンC、カリウム、ビタミンKなど身体を整える働きのある様々な栄養素が含まれています。またタンパク質も他の野菜よりも多く含んでおり、キャベツの約5倍、大根の約13倍含まれています。

選び方のポイント

- つぼみの部分が硬くしまっている
- 緑色が濃く形状がこんもりとしている
- 花のつぼみが細かく緻密
- 茎が太くてみずみずしいもの

きゅうり



きゅうりに含まれている、カリウムには、むくみ予防や、高血圧の予防の効果が期待できます。またビタミンCには、抗酸化作用、皮膚の健康サポートなどの効果が期待できます。

選び方のポイント

- 太さが均一
- 表面にハリ、ツヤ
- 緑色が濃い
- 表面のイボが尖っている
- 重量感がある

ストレスと栄養素

体にストレスがかかると様々な栄養素が大量に消費されます。
それらを補うために必要とされる代表的な栄養素を紹介いたします。

- ストレスを緩和する ビタミンC 柑橘類 キウイ など
- エネルギー代謝を助ける ビタミンB群 豚肉 豆類 など
- 胃腸などの粘膜を保護する ビタミンA 人参 レバー など
- 抗酸化作用により細胞を守る ビタミンE アーモンド 青魚 など
- 気持ちを穏やかにする マグネシウム 玄米 海藻 など
- いらいらを抑える カルシウム 乳製品 小魚 など
- ストレスにより分解される タンパク質 肉、魚、卵 大豆製品 など

これらに偏ることなく主食、主菜、副菜の揃うバランスの良い食事を心がけましょう

なす



なすの紫紺色の皮にはナスニンというポリフェノールの一種が多く含まれています。抗酸化作用があり、動脈硬化や老化の予防をはじめ、目や肝臓の働きを活性化する効果もあるとされています。

選び方のポイント

- ガクの部分についているトゲが鋭くとがっている
- ヘタの切り口が新しい
- ハリ、ツヤがある
- 果皮の色が濃い
- 表面がなめらかでキズがない

ピーマン

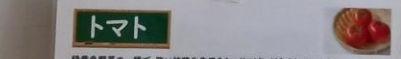


抗酸化作用が期待できる葉緑体（クロロフィル）が豊富に含まれています。
不要なコレステロールを排出し、動脈硬化の予防に効果があると言われています。

選び方のポイント

- 緑色でツヤのいいもの
- ハリがあってしっかりと重いもの
- ヘタの周辺が盛りあがっているもの
- ヘタの切り口がみずみずしい

トマト



緑黄色野菜の一種で、強い抗酸化作用をもつリコピンが含まれています。
美肌や動脈硬化予防にも効果が期待されます。

選び方のポイント

- 皮にハリとツヤがあり真っ赤に熟している
- おしりの部分から放射線状の白い線「スターマーク」があるもの
- ヘタは濃い緑でピンと持ち上がっている

キャベツ



キャベツには豊富にビタミンCや食物繊維がふくまれています。
また胃の健康をまもるキャベジンが豊富にふくまれています。

選び方のポイント

- 寒玉キャベツは葉の巻きが密になっていてずっしりと重いもの
- 春キャベツはふんわりとやわらかく軽いもの
- 芯の部分があまり大きすぎないもの

春キャベツは選ぶポイントが違うので要注意！

KARADA Care



たっぷり野菜と茹で豚の南蛮

１日に摂ると望ましいとされる
２/３量の野菜が摂れます。
香味野菜と南蛮だれが爽やかな１皿です。

１０月８日（水）



野菜たっぷり



野菜たっぷり
けんちんうどん

大根、人参、ごぼう、れんこん、里芋などの
根菜たっぷりメニューです。野菜の甘味がだしに
溶け込んだ身体に優しい一品です。健康のために
望ましいとされる1日分の野菜の約2/3が摂れます。

10月15日(水)



KARADA Care

鯖と緑黄色野菜の焼き浸し

一日に必要とされる緑黄色野菜（120ｇ）
が摂れる一品です。
鯖に含まれるEPA・DHAは酸化されやすく、
抗酸化力のある緑黄色野菜と一緒に摂るのがオススメです。

10月22日(水)



食物繊維たっぷり
胡麻坦々クッパ

食物繊維を多く含むれんこん、たけのこなどの
根菜類と押し麦をたっぷり使用しました。
腸内環境を整える効果が見込めます。
1日分の野菜1/2が取れます

10月29日(水

健康応援フェア


高血圧予防
減塩
減塩仕立てのカレーグリルチキン
＊イメージ写真
日本では塩分の摂取量がまだ多く、
高血圧予防には減塩がおすすめです。
酸味やだし、香辛料などを効かせることで
風味が増し、薄味でも美味しく食べられます。
1日の食塩摂取目標量
男性 7.5g未満
女性 6.5g未満
7.10



「健康な食事・食環境」認証制度

認証書

★★★

ハウスウェルネスフーズ株式会社殿

2025年「健康な食事・食環境」認証制度における更新審査をふまえ 貴殿を給食部門認証事業者として証します

認証番号： 第213009号
認証事業者： ハウスウェルネスフーズ株式会社
給食受託会社： 株式会社 LEOC
認証期間： 2025年8月1日から2027年7月31日

2025年8月1日

一般社団法人健康な食事・食環境コンソーシアム
代表理事 武見ゆかり

【認証審査委員会構成学会・研究会】

日本栄養改善学会
日本糖尿病学会
健康経営研究会
日本動脈硬化学会
日本給食経営管理学会
日本肥満学会
日本健康教育学会
日本補綴歯科学会
日本高血圧学会
日本公衆衛生学会
日本腎臓学会
日本がん予防学会

Smart Meal
スマートミール

食事をおいしく、バランスよく。
主食・主菜・副菜は、
健康な食事の第一歩。



主食　主菜　副菜

賢く食べて、健康に。
毎日の食事が、あなたの未来をつくります。

Smart Meal スマートミール	「しっかり」620～850kcalとれる	
主食	ごはん、めん類、パン	（飯の場合）170～220g
主菜	魚、肉、卵、大豆製品	90～150g
副菜1（付け合せ等）	野菜、きのこいも、海藻	140g以上
副菜2（小鉢・汁）		
食塩	食塩相当量	3.5g未満

※汁物を必ず選択する必要はありません

スマートミールだけで、健康になったり、生活習慣病が予防できるわけではありません。
健康づくりには、スマートミールのような栄養バランスのとれた食事を継続的に食べ、
積極的に身体を動かし、禁煙・節酒を心がけるなど、適正な生活習慣が重要です。
現在治療を受けておられる方は、主治医にご相談の上、スマートミールをご利用ください。

スマートミールに関してのお問い合わせは、㈱LEOC 関西支社 延岡（TEL 06-6391-2140）まで

適切なエネルギー(kcal)量とは？

性別・身体活動レベル別 推定エネルギー必要量（kcal/日）

性別	男性			女性		
身体活動レベル	I	II	III	I	II	III
18～29（歳）	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30～49（歳）	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50～64（歳）	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250

身体活動レベルII（ふつう）の1日の食事摂取基準に基づき、
エネルギー量を算出して下記の栄養量の範囲で献立を作成しております。

Smart Meal
スマートミール

食事をおいしく、バランスよく。
主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。

Smart Meal スマートミール	「しっかり」620～850kcalとれる	
主食	ごはん、めん類、パン	（飯の場合）170～220g
主菜	魚、肉、卵、大豆製品	90～150g
副菜1（付け合せ等）	野菜、きのこ、いも、海藻	140g以上
副菜2（小鉢・汁）		
食塩	食塩相当量	3.5g未満

本日の Smart Meal スマートミール

＜皆様の健康作りをお手伝いするおすすめセット＞

海鮮あんかけ揚げ出し豆腐

ごぼうのペペロンチーノ

もずくと長芋の酢の物

健康米(ご飯も選択可)

味噌汁

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	飽和脂肪酸	食塩相当量
661kcal	26.3g	15.4g	102.6g	2.17g	2.8g
(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)

エビ　小麦