

2018年度 人間ドック お食事のご紹介

人間ドックをご受診の皆様へ、お食事をご用意しております。
 野菜をたっぷり取り入れ、減塩にも考慮したメニューになっています。
 年に1度のこの機会に、ご自身の健康とともに、毎日の食事についても振り返るきっかけに
 していただくと幸いです。



メニューのポイントは、減塩 & 食物繊維たっぷり！

- ◆1日の塩分摂取量目標は、男性8g未満・女性7g未満です。
- ◆1日の食物繊維摂取目標は、男性20g以上・女性18g以上です。

【和洋折中御膳】



- ごはん
- お吸い物
- えびとブロッコリーのミモザサラダ
- きのこのゆかり和え
- 赤魚と青菜のうま煮
- たたききゅうりの和え物
- 鶏肉のからし揚げ
- 季節のフルーツ

エネルギー 835kcal
 塩分 4.4g
 食物繊維 10.2g

1日に必要とされる
 食物繊維の約4割が
 摂取できます！

【おすすめ御膳(そばorうどん)】



- おろしそば
- チキンサラダ
- たらこの唐揚げ
- いかの五目炒め
- 白和え
- ほうれん草のごま和え
- 季節のフルーツ

エネルギー 852kcal
 塩分 5.4g (汁を2/3残すと3.6g)
 食物繊維 11.2g

うどんやそばの汁を2/3残すと、
 塩分を1.8g減らせます！



- おろしうどん
- チキンサラダ
- たらこの唐揚げ
- いかの五目炒め
- 白和え
- ほうれん草のごま和え
- 季節のフルーツ

エネルギー 851kcal
 塩分 6.2g (汁を2/3残すと4.4g)
 食物繊維 9.2g

1日に必要とされる
 食物繊維の約4割が
 摂取できます！