

# 企業給食を見直す

## 第2弾

# 元気のたまごプロジェクト



日本人の生活の変化などにより、生活習慣病の有病者、予備軍が増加しており、それを原因とする死亡は、全体の約3分の1にもぼると推計されています。

平成20年に特定健診が始まり、健康への関心が高まりました。食べることは、私たちにとって大きな楽しみの一つです。しかし、食べたいものがすぐに手に入る現代社会において、誤った食事の摂り方による生活習慣病が増加しています。

そのため、安全でおいしい食事を提供しご満足をいただくとともに、疾病の予防や健康の維持・増進を図ることも、給食提供者の重要な使命です。

特定健診が実施されて以来、肥満・糖尿病など生活習慣病や腎臓病患者に対する食事の提供の要望が増えてまいりました。

いすみでは、これらの疾病予防または回復を目的としてお食事を提供する場合は、お医者さんや保健師さん、管理栄養士さんの作成された指導プログラム等に従い、いすみの管理栄養士・栄養士・調理師を中心に構成する「元気のたまごプロジェクト」が献立・調理を担当します。食事をオーダーされる皆様は、健康を意識したメニューの企画など、「給食+α(アルファ)」の付加価値を手に入れることができます。

## 健康で楽しく働き、元気に生きる。 お客様一人ひとりを大切にします。

社員の皆様の健康維持、増進を最重要課題とし、生活習慣病の予防を図ります。

今回の「いすみ」のご提案は、お客様が面倒なカロリー計算や栄養計算をする必要ありません。身体活動レベルやライフステージに合わせて選択、さらに好みによってメニューをお選びいただけます。

また、月に一度、いすみの栄養士がご相談を承り、より良い選択をご提案します。

いすみは、お客様の会社全体が健康で、楽しく元気に働いていただくお手伝いができることを心から願っています。

軽労働（一般事務など）の方  
生活習慣病予防対象の方



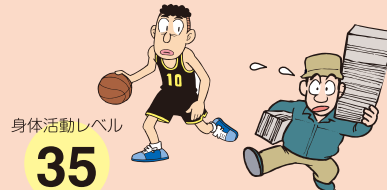
身体活動レベル  
**25**

中労働（営業・製造業など）の方



身体活動レベル  
**30**

重労働（体全体を使う仕事）の方  
スポーツなど活発な運動習慣をもつ方



身体活動レベル  
**35**

それぞれのメニューを、あなたの身体活動レベルに合わせたエネルギー値にてご用意します。

### 定食

献立の一例



#### さんまの香味焼

ごはん	250g	420kcal
おかず		526kcal
計		946kcal

炭水化物	124.9g
脂質	36.2g
たんぱく質	30.2g
塩分	3.5g



#### 鶏肉と豆腐のとろみ煮

ごはん	120g	202kcal
おかず		319kcal
計		521kcal

炭水化物	74.8g
脂質	16.8g
たんぱく質	17.7g
塩分	2.1g

### お弁当

献立の一例

元気のたまご

**+α**  
プラスアルファ



#### サケの塩麹炒め風

おかずのみのカロリー-360kcal

炭水化物	27.0g
脂質	18.9g
たんぱく質	20.5g
塩分	2.5g



#### 畑のお肉の酢豚風

おかずのみのカロリー-356kcal

炭水化物	32.2g
脂質	18.9g
たんぱく質	14.3g
塩分	2.6g

### 麺類



### 丼物



### カレー



## 健康に向けて、社員の皆様とともに取り組みます。

40歳からの年に一度の特定健診。太り過ぎだとか痩せ過ぎだとか、カロリーの摂り過ぎ、また、偏食だからバランスよく食べるようにとか言われることがあります。

## 若いうちからの食習慣が大切です。

