

JA健康管理センターあつぎ 人間ドックお食事のご案内

生活習慣病予防のためには、日頃の食生活が大切です。

年に1度の人間ドックご受診に際し、ご自身の健康についてお考えいただく良い機会ですので、1食分の適正量を知っていただくために、当センターでは下記のようなメニューをご用意しております。

また、JAグループの特徴を生かし、新鮮な旬の野菜を多く取り入れています。野菜は食後の血糖上昇を抑制し、血清コレステロールの増加を防ぐ働きがある食物繊維を多く含み、生活習慣病予防に役立ちます。

～野菜たっぷり生活習慣病予防メニュー～



～お品書き～

目鯛の照り焼き 青菜の胡麻和え
筑前煮
根菜と夏野菜の揚げもの
点心ミニセイロ(しゅうまい3種)
人参麺とそうめんの紅白碗
米飯
サラダバー
紫芋水饅頭

※受診される人間ドックコース、仕入れ状況等によりメニューが異なる場合があります

エネルギー 815kcal、野菜 200g

ポイント1

エネルギー摂取量（カロリー）

1日のエネルギー必要量は性別、年齢、身長、身体活動レベルなどによって異なります。

適正なエネルギー量を摂っている方は標準体重を維持することができ、生活習慣病予防に繋がります。

昨年度、人間ドック受診者様の平均年齢は56歳でした。56歳で平均身長の男性、車通勤、デスクワーク中心といったライフスタイルの方の1日の推定エネルギー必要量が2,100kcalであることから、1食当たりのエネルギー量は700kcalが目安になります。当日は朝食を摂らずに様々な検査をお受けいただきますので、多めの食事を用意いたしました。

今回のお食事を「少ない」と感じた方は、普段の食事を摂りすぎている可能性があります。

ポイント2

野菜摂取量

「健康日本21（第二次）」で定めている成人1日当たりの、目標野菜摂取量は350gです。

今回のお食事で、1日に必要な野菜量の約6割をお摂り頂けます。

野菜には含まれている栄養素から緑黄色野菜・淡色野菜に分類され、両方を摂れる献立になっています。

さらに、神奈川をはじめ近県の新鮮な色とりどりの野菜を使ったサラダバーをご用意しています。

体に必要な栄養素を摂るためには欠かせない食材“野菜”をたっぷり食べて健康寿命を延ばしましょう。