

第44回日本肥満学会

会長

片桐 秀樹

東北大学大学院医学系研究科
糖尿病代謝内科学分野 教授

第41回日本肥満症治療学会学術集会

会長

石垣 泰

岩手医科大学医学部
糖尿病・代謝・内分泌内科分野 教授

副会長

内藤 剛

北里大学医学部
下部消化管外科学 主任教授

ランチオン弁当のご紹介

会場

仙台国際センター

〒980-0856 宮城県仙台市青葉区青葉山

会期

2023.

11/25(土)・26(日)



The Japan Dietのコンセプトを取り入れた宮城県・岩手県バージョンのお弁当をご用意いたしました

- ◆ 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
- ◆ 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
- ◆ 精製した穀類を減らして未精製穀類や雑穀・麦を増やす
- ◆ 甘味の少ない果物と乳製品を適度にとる
- ◆ 減塩して薄味にする



The Japan Diet
電子ブック



動脈硬化の予防のために
The Japan Diet
ザ・ジャパン・ダイエツト

【企画】

東北大学大学院医学系研究科
糖尿病代謝内科学分野
岩手医科大学岩手医科大学医学部
糖尿病・代謝・内分泌内科分野

【献立作成】

岩手医科大学附属病院 栄養部
(株)こばやし

【監修】

日本動脈硬化学会 生活習慣栄養部会



2023年11月25日(土) ランチョンセミナー お弁当

第44回日本肥満学会・第41回日本肥満症治療学会学術集会

会席御膳[萩] 学会バージョン

～おしながき～(左上から右に順番で表記)

- ・減塩炊き合わせ (椎茸・人参・がんも・穂付き筍・玉茛菪・スナップエンドウ)
- ・岩手県産昆布と人参と油揚げの煮物
- ・玉子焼き
- ・舞茸の薄塩焼き
- ・菜・彩・鶏の照り焼き(皮なし)
- ・仙台名物牛たんの仙台味噌焼き
- ・銀ひらすの酒粕漬焼き
- ・野菜サラダ(ミニトマト・胡瓜・千切りキャベツ・スナップエンドウ・ヤングコーン)
- ・別添減塩青じそドレッシング
- ・岩手県産黒米入り十穀ご飯
- ・笹がき牛蒡と人参のペッパーマヨサラダ
- ・三陸産わかめのご飯

野菜類
計123.1g使用
(※芋類のぞく)

岩手県や宮城県の食材やメニューを採用しつつ、魚や大豆製品、野菜やきのこなどを多く使用しています。添付ドレッシングの食塩相当量は0.3gです。



栄養成分表示 (1包装あたり)

※計算値 日本食品標準成分表2020年版(八訂)使用

項目	エネルギー	たんぱく質	脂質	飽和脂肪酸	EPA	DHA	コレステロール	食物繊維総量	食塩相当量
数値	687kcal	30.2g	18.7g	3.5g	148mg	221mg	62mg	6.8g	2.7g
(目標値)	(650~750kcal)		24.5%E (20~25%)	4.6%E (7%未満)	EPA+DHA 計369mg (350mg)		(65mg未満)	(8g以上)	⇒添付ドレッシング未使用時は2.4g

2023年11月26日(日) ランチョンセミナー お弁当

第44回日本肥満学会・第41回日本肥満症治療学会学術集会



十二升小分け弁当「寿」 学会バージョン

～おしながき～(左上から右に順番で表記)

- ・隠元の胡麻和え
- ・牛蒡とひき肉のペペロンチーノ風味
- ・秋刀魚の竜田揚げ
- ・減塩蓮根の金平
- ・岩手県産黒米入り十穀ご飯
(計2マスあり)
- ・仙台名物厚切り牛たん麦ご飯
- ・仙台名物笹かまぼこ
- ・ブロッコリー

- ・厚焼き玉子
- ・銀鮭の南部焼き
- ・減塩炊き合わせ
(薩摩芋・がんと・人参・スナップエンドウ)
- ・彩り野菜のピクルス
(胡瓜・大根・パプリカ)
- ・ゆかりご飯
- ・ほうれん草としめじの
海苔わさび和え
- ・フルーツ(ぶどう、オレンジ)

野菜類
計128.5g使用
(※芋類のぞく)

岩手県や宮城県の食材やメニューを採用しつつ、魚や大豆製品、野菜やきのこなどを多く使用し、減塩しながらも満足感のある小分け弁当に仕上げました。

栄養成分表示 (1包装あたり)

※計算値 日本食品標準成分表2020年版(八訂)使用

項目	エネルギー	たんぱく質	脂質	飽和脂肪酸	EPA	DHA	コレステロール	食物繊維総量	食塩相当量
数値	715kcal	26.2g	20.5g	4.4g	244mg	444mg	48mg	6.1g	2.4g
(目標値)	(650~750kcal)		25.8%E (20~25%)	5.5%E (7%未満)	EPA+DHA 計688mg (350mg)		(65mg未満)	(8g以上)	(弁当2.5g以内)