

ベジタフード 野菜足る食

健康マネジメント始めませんか

管理栄養士10人が
監修しました!



総カロリー
約**580**
kcal

ツナマヨおにぎり2個
糖質約80g
野菜足る食は、
糖質約70g

野菜
1/2日分
摂取可能

食物繊維
1/2日分
摂取可能

ご注文はコチラから

- ご注文方法 ●お届け日前日の13時までに電話・FAXにてご注文を承ります。(前日が休業日の場合は、その直前営業日の13時が締切。キャンセルや数量変更も同様)
- FAXの場合は電話連絡致します。但し、休業日や営業時間外にFAX受信した場合は、翌営業日の連絡となります。
- 20個以上の数が必要な場合は、配達希望日14日前までにお電話にてお問い合わせください。最終変更は3営業日前まで可能です。それ以降のキャンセルは全額お客様負担となります。
- お支払い方法 ●お弁当お届け時に、現金にてお支払いをお願い致します。
- 配達方法 ●配送料は無料です。スタッフがお客様に直接お届け致します。
- 土・日・祝祭日・年末年始・GW・お盆のお届けはございません。その他の長期休暇の場合は、ご確認をお願い致します。
- 通常のお届けは9時半頃から12時頃までの間となります。(時間指定不可)



Yoshinaga Group

〒791-8016 愛媛県松山市久万ノ台1195番地

四国医療サービス株式会社
シンセイフード事業部

[TEL]089-925-6333
[FAX]089-917-6562



Yoshinaga Group

四国医療サービス株式会社
シンセイフード事業部

「健康経営」という言葉をご存知でしょうか。

健康経営(けんこうけいえい)とは、従業員の健康増進を重視し、健康管理を経営課題として捉え、その実践を図ることで従業員の健康の維持・増進と会社の生産向上を目指す経営手法のことです。経済産業省と東京証券取引所は、従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる企業業種及び会社を選定し「健康経営銘柄」として発表しました。これまで、従業員の健康管理と言えば「自己責任」であるという考え方が一般的でした。しかし企業は、慢性的な働き手不足などの社会環境のなかで従業員の健康をしっかりとケアしていかなければ生き残ることが難しい時代になってきました。

従業員の健康増進を重視し、ただのお弁当ではなく、健康経営のお役に立つお弁当提供を行います。

——ベジタフード 野菜足る食の5つの魅力——

季節の野菜
などを使用
満足感があり
全部食べても
約580kcal

雑穀米や
こんにゃく米など
を使用、低糖質で
食物繊維豊富

栄養を考えた
日替わりの
献立だから
飽きがこない！

緑黄色野菜
根菜類・きのこ
海藻類などを使用
身体想いの
お弁当

配送料無料！
出来たての
お弁当をお手元
までお届け

ベジタフード 野菜足る食(メニュー例) 各種1,000円(税込)



チキン南蛮弁当
チキン南蛮のジューシーな味わいと、野菜のフレッシュさが口の中で広がります。



揚鶏のトマトソースかけ弁当(サラダ付き)
トマトの酸味と野菜の旨みが、揚鶏とマッチして、ごはんがどんどん進みます。



天ぷら弁当(サラダ付き)
野菜や魚を使った、サクサクの天ぷらでお腹が満足すること間違いなし！

※お弁当は日替わりです。献立をお取り寄せください。

ベジタフード 野菜足る食ハーフ 600円(税込)

小食な方、女性の方でも満足な食べやすいお弁当です。女性におすすめの可愛いお弁当で、気分を上げていきましょう。



※カロリー、食物繊維、野菜の全てが半量ではございません。

昔懐かしナポリタン(サラダ付き) 800円(税込)



懐かしのあの味が、お弁当に!半熟の目玉焼きが麺と絡み合って、箸がとまらない美味しさです。

※写真はイメージです。 ※上記お弁当の他、多数取り扱っております。

ボリュームミーだけど糖質カットだから、カロリーが低い！

1日に必要な摂取カロリー

	成人男性	成人女性
エネルギー	2200kcal	1700kcal
タンパク質	60g	50g
食塩	7.5g未満	6.5g未満
食物繊維	21g以上	18g以上
野菜量	350g以上	350g以上
糖質量	300g程度	230g程度

ツナマヨおにぎり2個(約200g)の場合…



1お昼のご飯を「野菜足る食」にすると…

朝	食パン オムレツ コーヒー ヨーグルト	朝	食パン オムレツ コーヒー ヨーグルト
昼	カツ丼 すまし汁	昼	ベジタフード 野菜足る食
夕	ごはん ぶりの照り焼き ほうれん草のお浸し 大根の煮物	夕	ごはん ぶりの照り焼き ほうれん草のお浸し 大根の煮物

糖質	約320g	-60g	糖質	約260g
----	-------	------	----	-------

「カツ丼・すまし汁」の場合
約2700kcal

「ベジタフード 野菜足る食」の場合
約2200kcal

野菜を摂取して、バランスの良い食事を！

1日に必要な野菜量

	成人男性	成人女性
エネルギー	2200kcal	1700kcal
タンパク質	60g	50g
食塩	7.5g未満	6.5g未満
食物繊維	21g以上	18g以上
野菜量	350g以上	350g以上
糖質量	300g程度	230g程度

野菜には、身体の調子を整える働きがあり、ビタミンやミネラルなどを供給するのに重要な食材です。免疫力の向上や抗酸化作用の機能性があるとされ、生活習慣病や循環器疾患やがん予防に効果的に働くと言われています。栄養素を十分に摂取するためには、1日に350g以上必要なのです。



350gの野菜量



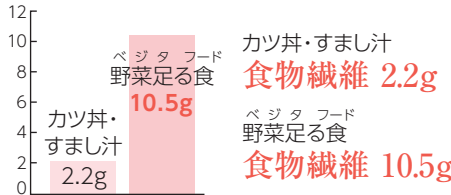
ベジタフード
野菜足る食だったら
1/2日分以上摂取可能

不足しがちな食物繊維を摂ることができる！

1日に必要な食物繊維

	成人男性	成人女性
エネルギー	2200kcal	1700kcal
タンパク質	60g	50g
食塩	7.5g未満	6.5g未満
食物繊維	21g以上	18g以上
野菜量	350g以上	350g以上
糖質量	300g程度	230g程度

カツ丼と野菜足る食を比較



18gの食物繊維をレタスに置き換えると…



ベジタフード
野菜足る食だったら
1/2日分以上摂取可能

カロリー・糖質

野菜

食物繊維