

# 健康フェスタ 『まるごと爽健弁当』

## 開発コンセプト「ご飯にこだわった”おいしい健康弁当”」

661Kcal

『飯』に雑穀米(赤米・黒米・もち麦)のおにぎりをうい、薬理効果のある多彩な『菜』を配し、『低カロリー』だけを求めず、『おいしさ』を目指して、『まるごと爽健弁当』を企画した。

参考)『飯』の減量と『菜』の甘味減で、500Kcal程度の低カロリー弁当は実現可能

### ★雑穀米にこだわった『飯』により得られる薬理効果(作用)

- ①「黒米」にはポリフェノールの一種のアントシアニンが含まれ、この抗酸化作用により、**動脈硬化予防・発がん抑制・老化防止効果**が期待されます。  
食物繊維は白米の7倍、鉄分やビタミンも4倍程度含まれています。
- ②「赤米」はタンニン系の赤色色素を含み、**血圧安定効果**があるとされます。

### ★多彩に配した『菜』により期待される薬理効果(作用)

「菜」(食材)	有効成分	薬理効果(作用)
さば	不飽和脂肪酸	コレステロール・中性脂肪を減少
さわら	たんぱく質	高血圧・動脈硬化予防
豚肉	たんぱく質・ビタミン	疲労回復・高血圧・動脈硬化予防
人参・ブロッコリー ピーマン・小松菜	ビタミン(βカロチン等) 食物繊維	細胞の活性化・がんや老化防止 抗酸化作用
コンニャク	食物繊維	コレステロール抑制
昆布・若布・海苔	食物繊維・ミネラル	血糖の急激な上昇を抑制 腸内をきれいに整える
枝豆・絹さや	食物繊維・たんぱく質	コレステロール低下・肥満改善 高血圧・動脈硬化予防 抗ガン作用・骨粗しょう症予防
玉ねぎ	ビタミン・食物繊維	疲労回復・高血圧・動脈硬化予防
キャベツ	ビタミン・食物繊維	便秘解消・がんや老化予防
大根と若布の酢の物 大根生酢	アミノ酸	疲労回復・ダイエット効果
ちりめん	カルシウム	骨粗しょう症予防



謹製:(株)三好野本店  
企画:パナソニック松愛会岡山支部