

2階食堂メニュー



- 日替わり定食 500円
- 日替わり弁当 500円
- ラーメン定食 (おむすび付) 400円
- うどん定食 (おむすび付) 400円
- コーヒー 150円



営業時間

10:00~14:45
(土日祝日はお休みします)

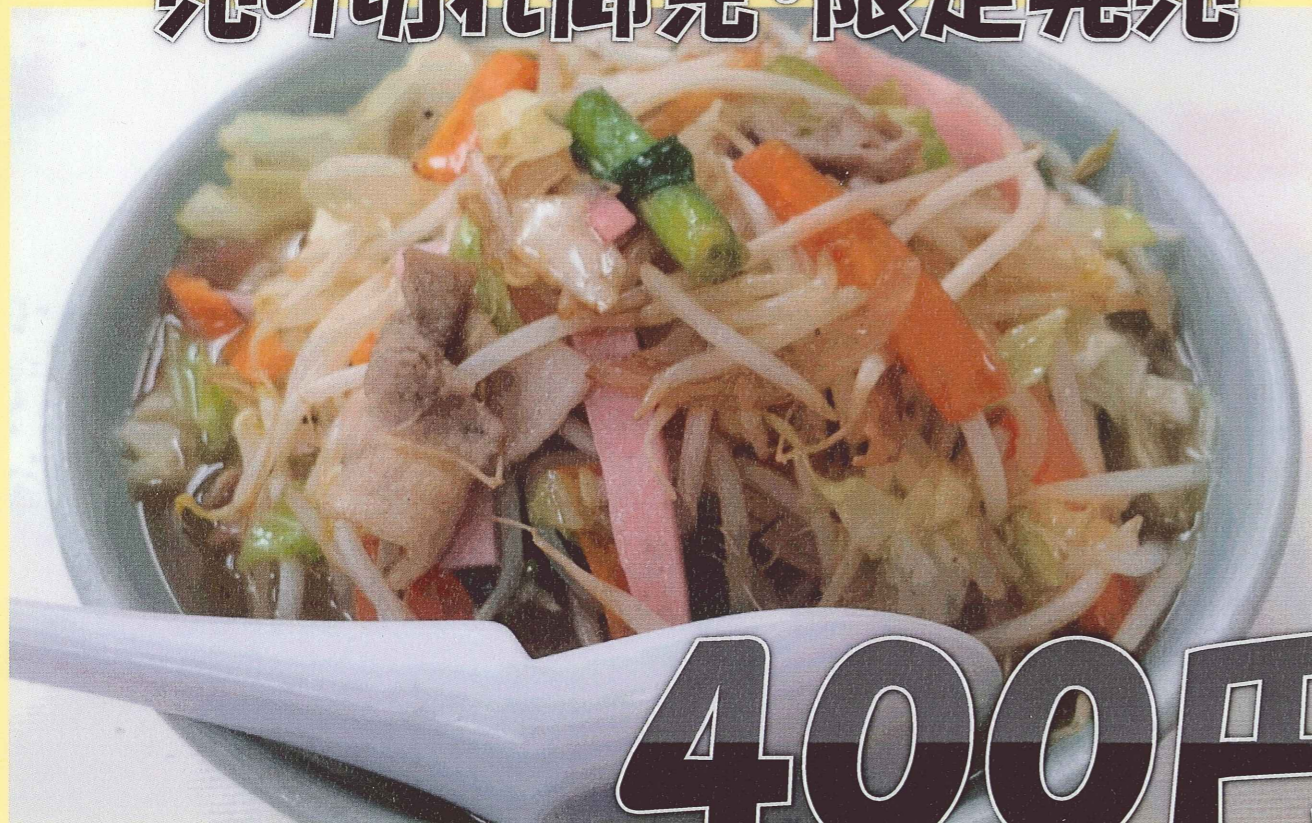
1日半分の野菜

180gが摂れる

野菜不足にいかがですか？

野菜ラーメン

売り切れ御免・限定発売



400円

※ 写真はイメージです。

great people
great service
great results

栄食メディックス株式会社

野菜・1日の摂取目標「350g」とは

厚生労働省が推進する健康作り運動「健康日本21」では、健康増進の観点から

1日350g以上の野菜を食べる事を目標にしています。

野菜に含まれる栄養素(ビタミンA、C、食物繊維、カルシウム、カリウムなど)を摂るために、

毎日350g以上の野菜を食べることが推奨されています。

◆野菜に含まれる栄養素の働き

野菜に含まれる栄養素は、体内で多くの大切な働きをしています。

1.丈夫なからだをつくる

2.高血圧予防

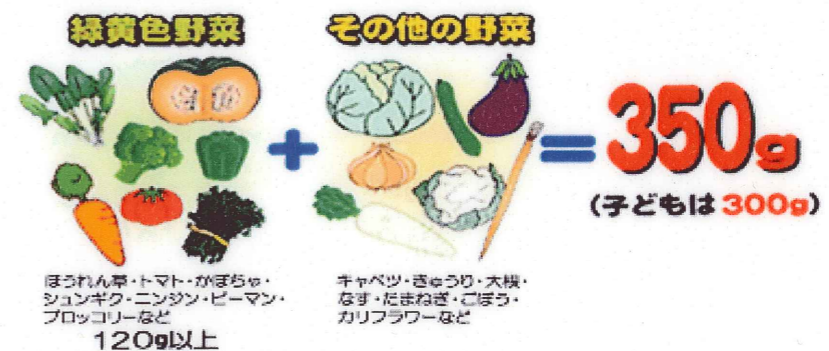
3.骨粗しょう症予防

4.糖尿病や高脂血症、肥満などの予防

5.若さを保つ



◆緑黄色野菜と淡色野菜をバランス良く食べよう



野菜には色の濃い緑黄色野菜と色の薄い淡色野菜があり、

また、きのこや海藻も野菜と一緒にしっかり食べる必要があります。

色んな野菜を食べるのは、野菜ごとに含まれる栄養素が違うので、バランスよく食べる必要があります。

350gのうち、緑黄色野菜は120g、淡色野菜やきのこ、海藻は合わせて230gを目安に

3食にわけて不足しないよう食べましょう。

◆毎日の食事から、効率的に野菜を摂ろう

野菜を効率的に摂るには、まずは3食きちんと食べることが大切です。

日々の食事から、野菜350gを不足なく摂って、健康なからだを作り、維持していきましょう。