

# おいしい365日

腎疾患患者用食品や介護・高齢者向け食品などを掲載

腎疾患  
患者用食品

ゆめごはん

P.5



主食からはじめる食事療法で、  
毎日の食事が楽しくなる



ゆめごはん 1/35トレー  
(P.21)

1万円以上で  
(常温品・冷冻品別)

送料  
無料

ご注文については、P.77 をご覧下さい。



げんたそば  
(P.24)

商品価格および送料は、  
全て消費税込みの価格です。

キッセイヘルスケア通販

カタログ無料

げんたそばを使用した  
とろろ肉そば(P.20)  
写真はイメージです。



キッセイ薬品は、医療の第一線に関わる製薬企業として、独自の新薬を研究開発している会社です。

医薬品だけでなく、食品や栄養の面からも社会に貢献したいという想いから、平成2年(1990年)より食品事業室(現ヘルスケア事業部)を立ち上げました。腎臓病患者さんや介護が必要な方、ご高齢の方などの生活の質(QOL)の向上に貢献することを目指し、食品の開発、販売および分かりやすい栄養情報の提供を行っております。

ヘルスケア事業部では、この様な社会に貢献したいという決意をKHF(KISSEI HEALTHY FOOD)というブランドに込めて商品を送り出しております。また、商品を必要とされている方へ優しさやいたわりの心を届けるために「体に安心」のロゴとセットで一体化して表示しております。

病気や健康に悩まれる方が、そのご家族とご友人と楽しく食卓を囲み、豊かな生活を送っていただくことを願い、お役立ていただける様々な商品と情報を提供しております。

**お客様一人ひとりの不安やお悩みに寄り添いながら、食事療法について一緒に考え、365日おいしい食事について豊富な情報を持った専任担当者がお電話にてお手伝い致します。**

ぜひお気軽にお電話下さい。

※食事療法は医師の指導の下で行って下さい。

ご利用 無料 お気軽に!

『キッセイ食事サポートサービス』電話相談

豊富な情報を持った専任担当者がお客様の食事療法をお手伝い致します。

**0120-515-260** 受付時間 9:00~17:00  
(土・日・祝日を除く)

※医療従事者が行う個々の病態・栄養状態の評価や治療方法についてのお答えは致しかねます。

## Pick up

キッセイヘルスケア ネットショップのご紹介 P.3

キッセイ食事サポートサービス P.4

ゆめごはん 主食からはじめる食事療法 P.5

材料を正しく計量しましょう! P.14

・はかりの正しい使い方

・計量スプーンの正しい使い方 P.15

食品の栄養計算をしましょう! P.15

キッセイコミュニティー! P.16

New おいしいお便り!

検査結果の見方 P.17

人気レシピ

たんぱく質を意識した料理で おいしく楽しく!  
簡単にできるレシピをご紹介。 P.19~20



キッセイのお得なセット品のご紹介 P.26

食事療法を始める前に

あなたの1日の指示栄養摂取量は?  
医師や管理栄養士さんに確認しましょう。



| エネルギー | kcal | たんぱく質 | g  |
|-------|------|-------|----|
| カリウム  | mg   | リン    | mg |
| 食塩相当量 | g    |       |    |

お客様がスムーズに医師の指導による食事療法を始められるように、また、安心して継続できるようにお手伝いしております。

キッセイ食事サポートサービス P.4

お気軽に  
お電話下さい

・最新の栄養成分値は、商品パッケージをご参照下さい。  
・原材料、アレルゲン等については、商品パッケージをご覧いただきか、お問い合わせ下さい。  
・本カタログの日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算している栄養成分値については、成分表2020(八訂)の算出方法によるエネルギーと、成分表2015(七訂)の算出方法で用いるエネルギー生成成分(たんぱく質、脂質、炭水化物)の値を用いて表示しております。

Index キッセイの豊富な  
ラインナップをご紹介!

キッセイコラム 6

特別用途食品 21

ごはん 21~24

麺 24

たんぱく質調整食品 25

パン・麺等 27~30、44

ごはん 28

お惣菜 31~33

もち・せんべい等 34

冷凍/お弁当等 35~44

エネルギー補給食品 45

デザート 46~47

New 調理素材 48

飲料等 48

塩分調整食品 49

減塩調味料等 51~52

カロリー調整食品 53

デザート 56

New 冷凍/おかずセット 57~64

介護・高齢者向け食品 65

水分補給食品 67~68

やわらか食品 68~69

栄養補助食品 70~71

とろみ調整食品 72~73

その他 73

注文書・定期お届けコース 74

注文書 74~75

営業日  
11:00までの  
ご注文で当日発送

# キッセイヘルスケア ネットショップ

アクセスは  
こちら▶



キッセイヘルスケア

検索

インターネット注文なら



1ポイント=1円

1%のお買い物ポイント還元

※お買い上げ金額(税込)に対して

クレジットカード決済が可能

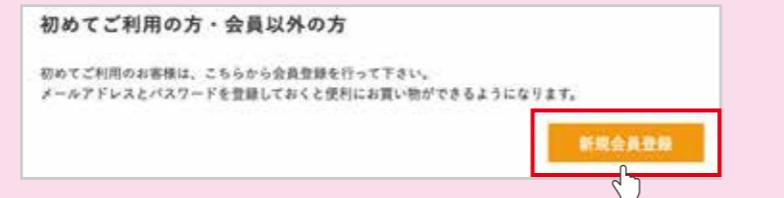


会員登録の方法 ネットショップで初めてご注文いただく際は、会員登録が必要となります。

①トップページ右上の「ログイン」マークをクリック。



②初めてご利用の方・会員以外の方は「新規会員登録」をクリック。ご利用規約に同意の上、登録を進めて下さい。



## 商品の探しかた

### その1 カテゴリから探す

トップページ左側にある「カテゴリから探す」をクリック



### その2 キーワードを入れて検索

トップページ右上の「検索」マークをクリック



### その3 マイページの「購入履歴」や「お気に入り」から商品を探す

会員登録されている方は  
トップページ右上に  
「マイページ」マークが表示されます。



# 「キッセイ食事サポートサービス」

## 電話相談

食事療法での不安解消!

食事療法を継続している方のお悩み解決!

※食事療法は医師の指導の下で行って下さい。

ご利用  
無料

お気軽に!

例えば、こんなお悩みをかかえていませんか？



食事療法に  
関すること

- ・食事療法を頑張っているけど、なかなかうまくいかないわ。
- ・たんぱく質やカリウムなど色々な制限があるので食べるものが良く分らないな。
- ・たんぱく質を減らしたらやせてしまったけど、どうしたらいいの？



検査値に  
関すること

- ・検査値の見方がよく分からないな。
- ・食事に気をつけているが、なかなか数値がよくならない。どうしたらいいかな？



商品やレシピに  
関すること

- ・ゆめごはんって何が違うの？普通のごはんではダメなの？
- ・献立の参考になるレシピが欲しいわ。

## ご利用の流れ

### 1 お問い合わせ

毎日の食事でお困りのことがございましたら、  
まずはお気軽にお電話下さい。

### 2 ご相談内容の確認

医療機関からのお話の内容や、分からない  
ことを伺いながら、お話しします。

### 3 ご回答・ご提案

疑問やお悩み等に対して、  
ひとつひとつ丁寧にお答え致します。

### 4 安心サポート

ご相談は何度でも無料！分からない  
ことや不安なことを何度でもご相談下さい。  
食事療法は継続が重要！

豊富な情報を持った専任担当者が、お客様の食事療法をお手伝い致します。

お気軽にお電話でご相談下さい。

0120-515-260

受付時間 9:00~17:00  
(土・日・祝日を除く)

※医療従事者が行う個々の病態・栄養状態の評価や治療方法についてのお答えは致しかねます。





◆食事療法は医師の指導の下で行って下さい◆

## 主食からはじめる食事療法で、毎日の食事が楽しくなる



慢性腎臓病と診断され、たんぱく質の摂取を控えるように言われたとき

「ごはんを食べると、たんぱく質をとりすぎてしまうから…」  
と食事の量を減らしていませんか？

「たんぱく質を控える=食事の量を減らす」ではありません！

たんぱく質は控えても、エネルギーの摂取量は減らさないで！

慢性腎臓病の食事療法で、たんぱく質を控えるために食事の量を減らしてしまうと、健康な生活のために必要なエネルギー摂取が不足して痩せてしまい、効果が得られないばかりか逆効果になることがあります。

必要なエネルギーをしっかりと、たんぱく質をしっかりとコントロールする。

私たちは「今までの食生活ができるだけ変えずに、効果的にたんぱく質をコントロールできる食事」を追求しました。

「ゆめごはん」は電話、FAXでご注文いただけます。  
詳細は P.77 をご覧下さい。

お得で便利な、「定期お届けコース」もございます。  
詳細は P.76 をご覧下さい。

## 食事のおいしさ・楽しさをそのままにそれがキッセイの考え方！



監修 一般社団法人 腎臓・代謝病治療機構 代表  
東京家政学院大学 客員教授  
中尾俊之先生

### ■慢性腎臓病(CKD)の食事療法

CKDでは、ある程度まで腎臓の機能が低下してしまうと、元の状態に戻ることはできません。しかし、正しい治療を行うことで進行を抑えることができます。

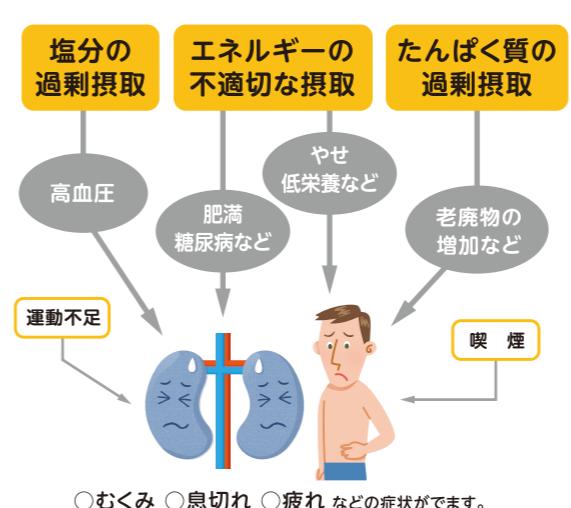
CKDの場合は「薬物療法」のみでは効果が現れにくく、「食事療法」も行うことにより大きな効果を発揮します。

食事療法では、適切な「エネルギー」を確保した上で「たんぱく質」と「塩分」を適正にコントロールします。しかし、通常の食事から「たんぱく質」をコントロールしようとすると、食事の全体量を減らすことになり、「エネルギー」を確保することが難しくなり、治療の効果が出ないばかりか逆効果になることもあります。そうならないためには、主食のごはんを低たんぱくごはんの「ゆめごはん」などにかえることが必要です。「ゆめごはん」はたんぱく質を普通のごはんより減らしていますが「エネルギー」は同程度です。主食を「ゆめごはん」にかえるとおかずを極端に減らさずに「たんぱく質」がコントロールでき、かつ、しっかりと「エネルギー」を確保できるようになります。

腎臓の機能をできる限り維持し、血液透析などの腎代替療法導入を遅らせるため、「ゆめごはん」などを使用した正しい食事療法を始めましょう。

### 慢性腎臓病とは

腎臓は、老廃物の排出、血圧の調整や血液を作るホルモンを出すなどさまざまな働きをしています。これらの働きが低下した状態を「慢性腎臓病(CKD)」と言い、その原因のひとつとして、食生活に起因する生活習慣病が大きく影響していると言われています。



| CKDステージ(病期) | G1          | G2        | G3a      | G3b      | G4    | G5           |
|-------------|-------------|-----------|----------|----------|-------|--------------|
| eGFR        | ≥90         | 60~89     | 45~59    | 30~44    | 15~29 | <15          |
| 腎機能の状態      | 90%以上       | 60%以上     | 45%以上    | 30%以上    | 15%以上 | 15%未満        |
|             | ほぼ正常        | 正常または軽度低下 | 軽度～中等度低下 | 中等度～高度低下 | 高度低下  | 高度低下～末期腎不全   |
| 症状          | 自覚症状がほとんどない |           |          |          |       | むくみ、息切れ、疲れなど |

参考：「エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2023」（一般社団法人 日本腎臓学会）

ご自身の検査結果をあてはめてみましょう P.18参考

\*食事療法のほか薬物療法なども必要です。

慢性腎臓病の食事療法って難しくて大変なの？

弊社ホームページでは、慢性腎臓病の食事療法に関する様々な情報をご紹介しております。



## 腎臓病の食事で注意すること!

- 医師・管理栄養士の指導・相談を受けましょう
- たんぱく質を適正量に控えましょう P.9へ!
- 適正なエネルギーをとりましょう P.11へ!
- 塩分(食塩)を控えて適塩生活を送りましょう P.12へ!



## あなたの1日の指示栄養摂取量は?

※医師や管理栄養士さんに確認しましょう。

| エネルギー | kcal | たんぱく質 | g  |
|-------|------|-------|----|
| カリウム  | mg   | リン    | mg |

「ごはんを食べると、たんぱく質をとりすぎてしまうから…」と食事の量を減らしていませんか?

### 腎臓を守るために毎日の食事で気をつけること

#### ～食事はバランスよく整えましょう!～

食事の基本は「主食」「主菜」「副菜」をそろえることです。主食のごはんを中心に、主菜、副菜を加え、バランスのよい食事を心がけましょう。



### 必要なエネルギーをしっかりと、たんぱく質をしっかりとコントロールしましょう。

今までの食生活をできるだけ変えずに、効果的にたんぱく質をコントロールできる食事は…。

### まずは、主食を ~~ごはん~~ に変えてみましょう。

たんぱく質を抑えながらエネルギーを確保することができるので食事療法が継続しやすくなります。

詳しくはこち P.8→



慢性腎臓病の食事療法って難しくて大変なの?

弊社ホームページでは、慢性腎臓病の食事療法に関する様々な情報をご紹介しております。



## 常食(一般食品使用)を低たんぱく食(1食たんぱく質11g)にした献立例

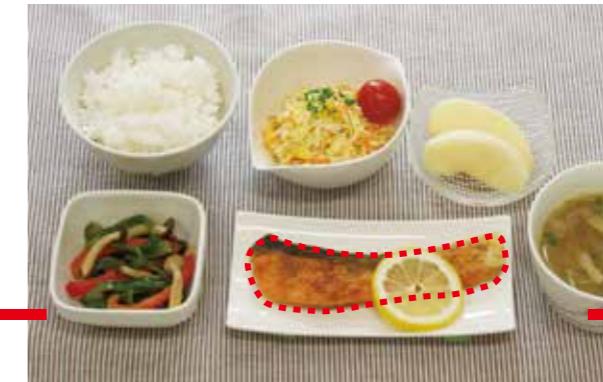
「普通のごはんだけで行った場合」と「ゆめごはんを用いた場合」を比較してみましょう!

#### ◆常食(一般食品使用)

1食献立

- ごはん(1膳)180g
- さけのカレームニエル(さけ70g)
- ピーマンとしめじの炒め物
- コールスロー
- 玉ねぎとベーコンのスープ
- りんご

普通のごはん180g  
エネルギー:302kcal  
たんぱく質:4.5g



1食合計  
エネルギー  
**726 kcal**  
たんぱく質  
**21.6g**  
カリウム: 693mg  
リン: 340mg  
食塩相当量: 2.4g

低たんぱく  
食事療法では、  
ごはんをゆめごはんに  
変えることが  
大きなポイント!

#### ◆普通のごはんを用いた場合

一般食品だけで行った場合



普通のごはん125g  
エネルギー:210kcal  
たんぱく質:3.1g

ごはんのたんぱく質分を魚で減らさなければならぬ



ゆめごはん1/35 180g  
エネルギー:299kcal  
たんぱく質:0.13g

#### ◆ゆめごはんを用いた場合

1食献立

- ごはん(2/3膳)125g
- さけのカレームニエル(さけ30g)
- ピーマンとしめじの炒め物
- コールスロー
- りんご

1食合計  
エネルギー  
**473 kcal**  
たんぱく質  
**11.0g**  
カリウム: 468mg  
リン: 179mg  
食塩相当量: 1.0g

1食献立

- ゆめごはん1/35トレー(1膳)180g
- さけのカレームニエル(さけ45g)
- ピーマンとしめじの炒め物
- コールスロー
- りんご

1食合計  
エネルギー  
**605 kcal**  
たんぱく質  
**11.0g**  
カリウム: 486mg  
リン: 203mg  
食塩相当量: 1.1g

ごはんと魚の量が減り、見た目もさみしく、エネルギー摂取量が不足しています。「ゆめごはんを用いた低たんぱく食」(右の食事)と比べて、エネルギーが**132kcal減!**

低たんぱく食事療法は適正なエネルギーをとってこそ、効果が現れます。

各献立の栄養成分値は、日本食品標準成分表2015年版(七訂)と食品表示基準に基づく商品の栄養成分表示から計算

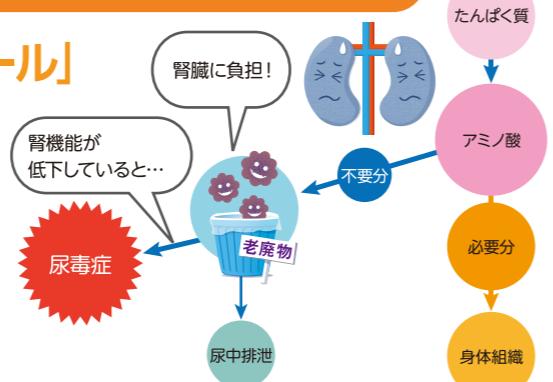
効果は個人差がありますので、医師・管理栄養士に相談の上、行って下さい。

## たんぱく質を適正量に控えましょう!

### なぜ、「たんぱく質の適正なコントロール」が必要なの?

腎臓の機能が低下してくると、たんぱく質が代謝されてできる老廃物(燃えカス)が腎臓から排泄されず体内に蓄積するようになります。腎機能の悪化や尿毒症などを引き起します。

そこで、老廃物の蓄積を少しでも抑え腎機能の悪化を抑制するために、医師の指導の下で「適切なたんぱく質“量”にコントロール」することが大切です。



参考:「明解! あなたの処方箋 最新版 本気で治したい人の腎臓病」(学研プラス)

### 食事でのポイント!

- 食品に含まれるたんぱく質量に注意しましょう。
- たんぱく質の摂取量を調整しましょう。
- 良質なたんぱく質をとりましょう。
- まずは、主食をたんぱく質調整食品に置きかえましょう。



### ■食品のたんぱく質

| 食品名           | 重 量<br>(g) | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|---------------|------------|-----------------|--------------|
| 普通のごはん 茶碗一膳   | 180        | 281             | 4.5          |
| 市販の食パン 6枚切り1枚 | 60         | 149             | 5.3          |
| うどん(ゆで) 1玉    | 240        | 228             | 6.2          |
| そば(ゆで) 1玉     | 170        | 221             | 8.2          |
| 切りもち 1切       | 50         | 112             | 2.0          |
| 牛肉 肩ロース 薄切り2枚 | 40         | 88              | 7.2          |
| 豚肉 肩ロース 薄切り2枚 | 40         | 95              | 6.8          |
| 豚肉 ひき肉        | 40         | 84              | 7.1          |
| 鶏肉 もも 皮つき     | 40         | 76              | 6.6          |
| ロースハム 薄切り1枚   | 20         | 42              | 3.7          |
| ワインナー 1本      | 20         | 64              | 2.3          |

| 食品名                                                | 重 量<br>(g) | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|----------------------------------------------------|------------|-----------------|--------------|
| さけ 1切                                              | 70         | 87              | 15.6         |
| たら 1切                                              | 70         | 50              | 12.3         |
| めばちまぐろ(刺身用) 3切                                     | 30         | 35              | 7.6          |
| 卵(全卵) M1個                                          | 50         | 71              | 6.1          |
| 卵黄と卵白の<br>たんぱく質量の違い<br>(10g当たり)<br>卵黄1.7g > 卵白1.0g |            |                 |              |
| 木綿豆腐 約1/6丁                                         | 50         | 37              | 3.5          |
| 絹ごし豆腐 約1/6丁                                        | 50         | 28              | 2.7          |
| 納豆 1パック                                            | 40         | 76              | 6.6          |
| 普通牛乳 MILK                                          | 180        | 110             | 5.9          |
| ヨーグルト                                              | 80         | 45              | 2.9          |
| しょうゆせんべい 大枚                                        | 15         | 55              | 1.1          |
| ビスケット 2枚                                           | 16         | 82              | 0.9          |

日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算

## 「質」が重要 ▶ “良質なたんぱく質”摂取を!\*

同じ量のたんぱく質でも“質”がよければ効率よく身体の構成成分となります。

単にたんぱく質を控えるだけでなく限られた中でも、“良質なたんぱく質”が含まれる食品を選びましょう。

### 良質なたんぱく質の多くは動物性食品に含まれます



大豆や大豆製品は植物性食品ですが、良質なたんぱく質とされています。

1日のたんぱく質摂取量の中で、動物性たんぱく質の割合(動物性たんぱく質比)を全体の60%以上にすることが望ましいとされています。

### “良質なたんぱく質”的割合を増やすために!

まずは、主食(ごはん・パン・麺類)を“たんぱく質調整食品”に置きかえてみましょう♪

#### 普通のごはんを用いた場合の低たんぱく食



- 普通のごはん(1膳)180g
- 豚肉のしょうが焼き(豚肉25g)
- カレー風味のポテトサラダ
- オレンジ

| エネルギー   | たんぱく質 | カリウム  | リン    | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 559kcal | 11.3g | 537mg | 161mg | 1.0g  |



1/35トレーを用いた場合の低たんぱく食

ゆめごはん エネルギー:299kcal たんぱく質:0.13g



- ゆめごはん1/35トレー(1膳)180g
- 豚肉のしょうが焼き(豚肉50g)
- カレー風味のポテトサラダ
- オレンジ

| エネルギー   | たんぱく質 | カリウム  | リン    | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 637kcal | 11.3g | 565mg | 164mg | 1.3g  |

[例え] 主食を“たんぱく質調整食品”にかえると!



日本食品標準成分表2015年版(七訂)と食品表示基準に基づく商品の栄養成分表示から計算



日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算

良質なたんぱく質の摂取量がアップ

\*参考:「慢性腎臓病 生活・食事指導マニュアル～栄養指導実践編～」(一般社団法人 日本腎臓学会)  
「食品たんぱく質の栄養価としてのアミノ酸スコア」No.46 Dec.2005(一般財団法人 日本食品分析センター)

## 適正なエネルギーをとりましょう!

### なぜ、「適正なエネルギー摂取」が必要なの?

たんぱく質を控えるために食事の全体量を減らしてしまうと、エネルギーが不足し、やせて栄養状態が悪くなります。栄養不足の状態が続くと、体内では体の組織を燃焼させて必要なエネルギーをつくりだします。そのため、たんぱく質をとりすぎたときと同じように尿素窒素などの老廃物を生じるため、腎臓に負担がかかり、「たんぱく質制限」の効果が薄れてしまいます。エネルギー不足による低栄養状態にならないように気をつけましょう。

ご自身にあった適正なエネルギーの摂取が大切です。



### [栄養不足の場合] 食事で上手なエネルギー補給を!

- ①まずは低たんぱくごはんをはじめとする主食からしっかりとエネルギーを確保する。
- |                             |                            |                              |
|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|
| 普通のごはん<br>(180g)*           | ごはん                        | ゆめごはん<br>1/35トレー(180g)       |
| たんぱく質:4.5g<br>エネルギー:302kcal | たんぱく質は4.37gダウン<br>エネルギーは同等 | たんぱく質:0.13g<br>エネルギー:299kcal |
- \*日本食品標準成分表2015年版(七訂)の「水稲めし 精白米 うるち米」と食品表示基準に基づく商品の栄養成分表示から計算

- ②主食をたんぱく質調整食品にかえてもエネルギーが不足する場合は、調理でひと工夫する。



- ③それでもエネルギーが不足する場合は、エネルギー補給食品を利用する。 P.46~48

### ココがポイント!

- 目標体重を計算し、ご自身の体重との差を確認しましょう。

#### 目標体重\*の求め方

$$65歳未満: 目標体重(kg) = 身長 (m) \times 身長 (m) \times 22$$

$$65歳以上: 目標体重(kg) = 身長 (m) \times 身長 (m) \times 22 \sim 25$$

\*目標体重でも体脂肪が蓄積している場合があります。目標体重は、目安となります。

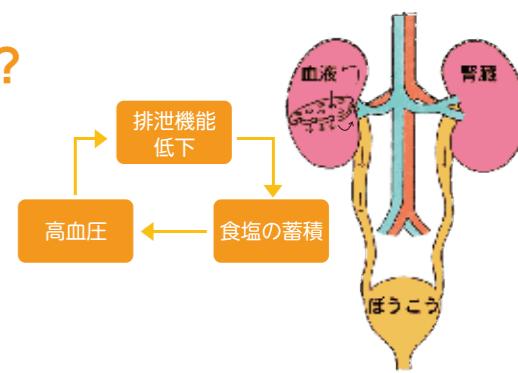
参考:「糖尿病治療ガイド2022-2023」(一般社団法人 日本糖尿病学会)

- ご自身にあった適正なエネルギー量を病院で確認しましょう。

## 適塩生活を送りましょう!\*

### なぜ、「塩分(食塩)制限」が必要なの?

腎臓の機能が正常であれば、余分な食塩は腎臓から排泄されます。しかし、腎臓病では、この機能が低下してしまうため、体に食塩がたまり、高血圧の原因の一つとなります。高血圧が続くと、腎臓の血管が障害され、腎臓の機能低下をさらに進めてしまいます。

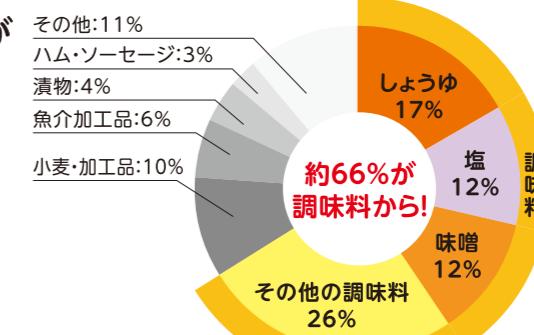


### 減塩の第一歩は、調味料から!

日本人(成人・20歳以上)の1日当たりの平均食塩摂取量は10.1g\*

\*出典:「令和元年 国民健康・栄養調査報告」(厚生労働省) ([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/kenkou/eiyou/r1-houkoku\\_00002.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/eiyou/r1-houkoku_00002.html))

- 1日の食塩摂取量の約66%が調味料から!



注)グラフは、「令和元年 国民健康・栄養調査報告」(厚生労働省) ([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/kenkou/eiyou/r1-houkoku\\_00002.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/eiyou/r1-houkoku_00002.html)) 100ページから103ページのナトリウム値より作成

### 上手な減塩のコツ!



- 調味料や食品に含まれる食塩量に注意しましょう。
- 食塩の少ない調味料を上手に使いましょう。 P.50へ
- 調味料は「かける」より「つける」ようにしましょう。
- 調味料は計量スプーンやはかりで使用量を確かめてから使いましょう。
- 麺類の汁は残しましょう。
- 煮物はだしの旨みを利用しましょう。
- 素材の味を生かしましょう。
- 香辛料や酸味、香味野菜などを上手に利用しましょう。
- 加工食品、漬物は控えましょう。

### ■ 加工食品の見えない食塩量

| 食品名      | 食パン   | ゆでうどん | あじの干物 | かまぼこ     | 焼きちくわ | ウインナー | ロースハム | スライスチーズ | 梅干し(塩漬) |
|----------|-------|-------|-------|----------|-------|-------|-------|---------|---------|
| 目安量      | 6枚切1枚 | 1玉    | 中1枚   | 1.5cm厚2切 | 1本    | 1本    | 1枚    | 1枚      | 1個      |
| 重量(g)    | 60    | 240   | 60    | 40       | 30    | 20    | 20    | 18      | 10      |
| 食塩相当量(g) | 0.7   | 0.7   | 1.0   | 1.0      | 0.6   | 0.4   | 0.5   | 0.5     | 1.8     |

日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算

※参考:「慢性腎臓病 生活・食事指導マニュアル～栄養指導実践編～」(一般社団法人 日本腎臓学会)  
「第三版 腎不全がわかる本」(日本評論社)

## カリウムについて<sup>\*1</sup>

高カリウム血症を生じている場合は、カリウム制限が必要となります。

### なぜ、「カリウム制限」が必要なの?

高カリウム血症は不整脈や心臓麻痺の原因にもなります。

腎機能が低下すると、排泄されるはずのカリウムが体に溜まり、高カリウム血症を引き起こしやすくなります。

また、腎機能低下により酸性物質が体に溜まり血液が酸性側に傾くと、細胞内から血中にカリウムが移動するので、さらに高カリウム血症の危険が増します。

**カリウム制限の指示が出た場合、たんぱく質制限をすることが重要です!**

たんぱく質が多い食品はカリウムも多い傾向にあります。適切なたんぱく質制限によりカリウムの摂取量が減ると、特にカリウム制限に注意を払わなくてもよいこともあります。

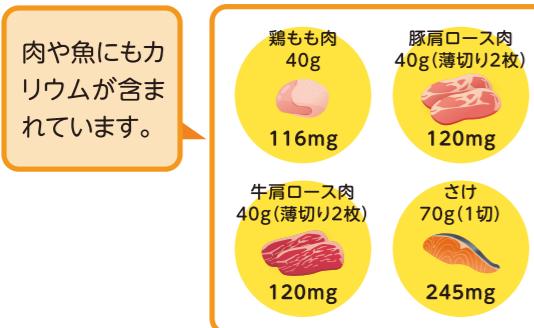
一般的に知られている野菜のゆでこぼしでは2割程度しかカリウム量を減らすことができないため、これだけではカリウムを十分に制限することは困難です。

基本的にたんぱく質制限をすることがカリウム制限となります。一部例外の食品があります。これらの食品は、たんぱく質がそれほど多くなくとも、カリウムを多く含むため、食べる量に注意が必要です。

#### ■ 食品のカリウム含有量

( ) 内は目安量。サイズにより重量は多少異なります。

野菜、芋、果物のなかには、カリウムを多く含む食品があります。



日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算

## リンについて<sup>\*2</sup>

### なぜ、「リン制限」が必要なの?

腎機能の低下により、リンが体に蓄積されると骨がもろくなったり、血管が硬くなります。たんぱく質が多い食品はリンも多い傾向にあり、たんぱく質制限をするとリン制限にもつながります。また、たんぱく質調整食品を使うことで、リンの摂取量も控えることができます。

#### ■ 食品のリン含有量



加工食品・スナック菓子には、食味を良くしたり、保存性を高めるためにリン酸塩が添加されているのでリンが多くなりがちです。

日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算

## 材料を正しく計量しましょう!

たんぱく質制限を行う上で、栄養計算することは非常に重要です。そのために欠かせないのが、食品の正しい計量です。

下記の3つの計量器具をそろえて、自分が1回に食べる量を計量しましょう。



デジタルはかり



計量スプーン



計量カップ

※はかりは1g単位で計量できる  
デジタルはかりがおすすめです。

まずは食材を一品ごとに  
はかってみましょう。

### はかりの正しい使い方

使用する食材を生の状態(調理前)で計量すると正確な栄養成分値をることができます。

はかりの上にラップを敷き又は容器にのせて、食材(食べない部分を取り除いたもの)をのせましょう。

#### ラップをのせてはかる

はかりの上にラップを敷き、食材(食べない部分を取り除いたもの)をのせましょう。



#### 容器をのせてはかる

容器をはかりにのせた状態で、「0表示」や「ZERO」などのボタン(☆)を押します。その状態で食材をのせると、食材の重さだけがはかれます。



### 食材の重量を正しくはかるためのポイント!

食材は正味重量(食べない部分を除いた重量)をはかります。

- 野菜や果物は皮をむき、種や芯などを取る。
- 魚は頭、骨、内臓などを取る。肉は骨を取る。など



計量スプーンの正しい使い方はこちら P.15

## ■ 計量スプーンの正しい使い方

調味料などは計量スプーンではかると便利です。一般に市販されている計量スプーンは、大さじ(15mL)、小さじ(5mL)です。

しょうゆや油などの液体のものは、表面張力で液面が盛り上がるくらいに、内径を満たした状態が“1杯”です。



砂糖や片栗粉などの粉状のものは、かたまりのない状態でふんわりと盛り、へらの柄などで表面を平らにすり切った状態が“1杯”です。

**ポイント!** 計量スプーンや計量カップではかれるのは、「容量(mL,cc)」で、「重量(g)」ではありません。食品成分表などには調味料などの計量スプーン・計量カップによる重量表が掲載されていますので、参考にしましょう。

腎臓病の食事療法は正しい方法で行なうことが大切です。最初は、計量することは大変ですが、慣れてくると簡単に行なうことができるようになりますので、正しく計量する習慣を身につけましょう。

## 食品の栄養計算をしましょう!

食事療法を継続する上で、食材の栄養成分を知ることは非常に重要なことです。

**ステップ 1** ▶ 口に入るすべての食品の重量をはかります。



**ステップ 2** ▶ 食品ごとに、重量当たりの栄養量を計算します。

食品成分表は100g当たりの栄養成分が記載されていますので下の式で計算します。

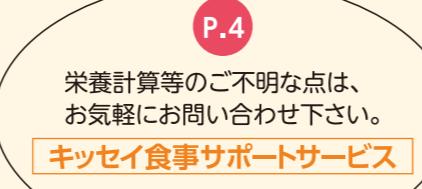
### 自分が食べる量の栄養成分値の求め方

$$\text{自分が知りたい食品の成分値 (100g当たり)} \times \left( \frac{\text{計量した食品の重量}}{100} \right) = \text{自分が食べる量の栄養成分値}$$

▶ 例えば、鶏もも肉を30g使用した場合のたんぱく質

$$16.6g \times \left( \frac{30g}{100} \right) = 5.0g$$

**ステップ 3** ▶ 成分ごとに、栄養量を合算します。



P.4

栄養計算等のご不明な点は、お気軽にお問い合わせ下さい。

キッセイ食事サポートサービス

## 日々の食事管理に便利な使いやすい「はかり」とわかりやすい「食品成分表」

### デジタルクッキングスケール KF-100

0g~1kgまで1g単位で計量できるコンパクトなデジタルはかりです。

○サイズ：縦22.4cm×横11.4cm×高さ3.3cm

タニタ

商品番号 6101020

1台 1,833円



### はじめての食品成分表

栄養計算が自分でできる、はじめての食品成分表。よく使う「食品」と「栄養」が見つけやすい!

女子栄養大学出版部

商品番号 6101010

1冊 1,540円



\*「八訂 食品成分表」に対応。

2023  
No.17

2023  
No.17

# キッセイ コミュニティー!

## おいしいお便り!

キッセイ商品をお使いいただいているお客様から、嬉しいお声をいただきました。このコーナーでは、その一部をご紹介致します。

### キッセイ食事サポートサービスを利用して

自分の健康管理の気づきの早いか遅いかによって、状態が大きく変わるという厳しさを感じます。キッセイさんにお世話になり始めてから5年くらいになるのでしょうか。何も解らない不安な日々を過ごす中で、私の思うまま、心ゆくまで、長い電話を聞いて下さったのがキッセイのスタッフの皆様でした。通販カタログ「おいしい365日」を目にすると度に前向きになり、少しずつ頑張ろうという気になり、今日々に至っています。

愛知県(女性)



栄養士さんからキッセイさんを紹介していただき、状態をお話して、今はゆめごはんとアガロリーゼリーを購入して食べています。それで透析だけは免れております。  
長い電話でも気持ちよく、いつでも電話して下さいとやさしく言っていただいて大変うれしく思っております。

京都府(女性)

### たんぱく質調整食品を活用して

透析まで7年と医者から言われ、びっくりとショックで悩みましたが、キッセイのお話を栄養指導で紹介され、本気で考えました。料理はわりと好きなのでメニューが色々あり助かります。パンも自分で焼いています。もう少しパンのメニューもお願い致します。今では病院の先生も数值が良くなっていたので、何をしたのかって、びっくりされていました(笑)。

広島県(女性)



### ご好評、ご要望をいただきました!

私は病院に勤務する栄養士です。患者さんは食事や健康に関心が高く、ネットでの情報収集に熱心です。ネットショップはそのような患者さんの便利なツールになるとと思います。

長崎県(女性)

人気レシピが楽しみでよく似たものを作ったりします。どうしても魚より肉の出番が多い(家族の分も作るから)ので、魚のメニューをまたのせて下さいね。徳島県(女性)

### キッセイより

たくさんのお便りをありがとうございました。ご好評いただいているネットショップは3ページでご案内しております。

また、ご要望にお応えし20ページにお魚レシピを掲載しております。ホームページにもレシピを掲載しておりますので、ぜひご参考にしていただければ幸いです。

皆様の声を今後もお寄せ下さい。お待ちしております。



※「おいしい365日No.16のアンケート」にお答えいただいた方のご感想です。  
※表現を一部わかりやすくしています。

◆検査結果の見方

| 検査項目                                   | 特徴                                                                                             | 基準値※1                                                                            |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 血圧                                     | 高血圧の状態が長く続くと、腎臓は少しずつダメージを受けます。血圧をコントロールすることは腎臓を保護するためにとても大切です。                                 | ※2<br>収縮期血圧 130mmHg未満<br>拡張期血圧 80mmHg未満                                          |
| 血清尿素窒素(BUN、SUN、UN)                     | たんぱく質の燃えカス、老廃物のひとつで、特にこの値は食事内容と密接に関係しています。たんぱく質のとりすぎやエネルギー不足の時はさらに上昇します。                       | 8~20mg/dL                                                                        |
| 血清クレアチニン(Cr、CRE)                       | 筋肉から毎日一定量生産されます。腎臓でしか排泄できないため、腎機能が低下すると血中濃度が上昇します。食事にほとんど影響されないので、腎臓の働きを知るための指標として用いられます。      | 男性:0.65~1.07mg/dL<br>女性:0.46~0.79mg/dL                                           |
| eGFR(推算糸球体濾過量)                         | 腎機能評価のための値です。eGFRが60ということは、正常腎機能の60%の働きであると推測されます。                                             | 60mL/分/1.73m <sup>2</sup> 以上<br>正常<br>60mL/分/1.73m <sup>2</sup> 未満<br>CKD(慢性腎臓病) |
| 尿酸(UA)                                 | 痛風の原因物質です。腎臓の排泄障害でも上昇します。                                                                      | 男性:3.7~7.8mg/dL<br>女性:2.6~5.5mg/dL                                               |
| 血清カリウム(K)                              | 腎臓からの排泄障害によりカリウムが体にたまると、高カリウム血症となり、脱力感やしづれなどの症状や、不整脈、心不全などの原因になります。                            | 3.6~4.8mEq/L                                                                     |
| 血清リン(P、IP)                             | 腎臓からの排泄障害により高リン血症になります。リンが高くなり体に蓄積すると骨がもろくなったり、動脈硬化を進行させる原因となります。                              | 2.7~4.6mg/dL                                                                     |
| 重炭酸イオン(HCO <sub>3</sub> <sup>-</sup> ) | 体液が酸性になると、細胞が壊れやすくなったり、働くなくなったりします。このような酸は腎不全になると、体の中に溜まってしまいます。重炭酸イオンの濃度は、血液の酸性の程度がわかる良い指標です。 | ※3<br>22~26mEq/L                                                                 |
| 血清アルブミン(Ab、Alb)                        | 栄養状態を反映します。ネフローゼ症候群などでは低値を示し、脱水などでは高値となる場合があります。                                               | 4.1~5.1g/dL                                                                      |
| ヘモグロビンA1c(HbA1c)                       | 過去1~2ヶ月間の血糖値の平均を示し、血糖コントロールの長期的な経過を見るのに重要な値です。糖尿病性腎症では血糖のコントロールが上手くできていないと、高値になります。            | 4.9~6.0%                                                                         |
| 尿蛋白                                    | 尿に出る蛋白排泄量です。持続して尿に出る蛋白が多いほど、腎臓の障害が疑われます。                                                       | ※4<br>0.15g/日 未満                                                                 |

※1.参考「臨床検査のガイドラインJSLM2021」(一般社団法人 日本臨床検査医学会)日本の共用基準範囲より

共用基準範囲とは、JCCLS(日本臨床検査標準協議会)が健常者の大規模調査データをもとに、日本国内で共通に利用可能な基準範囲として設定したものです。

この基準範囲は、健康人の多くが入る範囲で、検査値を解釈する際の目安として用いられます。検査結果につきましては、主治医にご相談下さい。

※2.参考「糖尿病や蛋白尿が出ている場合」「CKDステージG3b~5診療ガイドライン2017(2015追補版)」「日腎会誌」2017;59(8):1093-1216。

※3.参考「CKD早期発見・治療ベストガイド」(医学書院)

※4.参考「臨床検査のガイドラインJSLM2021」(一般社団法人 日本臨床検査医学会)CKDの重症度分類より

◆ 検査結果を記入しましょう

| 項目                                     | /                         | /  | /  | /  | /  | /  | /  |
|----------------------------------------|---------------------------|----|----|----|----|----|----|
| 体重(kg)                                 |                           |    |    |    |    |    |    |
| 血圧                                     | 収縮期血圧                     |    |    |    |    |    |    |
|                                        | 拡張期血圧                     |    |    |    |    |    |    |
| 血清尿素窒素(BUN)                            |                           |    |    |    |    |    |    |
| 血清クレアチニン(Cr)                           |                           |    |    |    |    |    |    |
| eGFR                                   | ご自身の腎機能の状態をP.6でも確認してみましょう |    |    |    |    |    |    |
| 尿酸(UA)                                 |                           |    |    |    |    |    |    |
| 血清カリウム(K)                              |                           |    |    |    |    |    |    |
| 血清リシン(P)                               |                           |    |    |    |    |    |    |
| 重炭酸イオン(HCO <sub>3</sub> <sup>-</sup> ) |                           |    |    |    |    |    |    |
| 血清アルブミン(Ab)                            |                           |    |    |    |    |    |    |
| ヘモグロビンA1c(HbA1c)                       |                           |    |    |    |    |    |    |
| 尿蛋白                                    |                           |    |    |    |    |    |    |
| 血清尿素窒素、eGFRを書き込み線で結んでみましょう             | 100                       | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 |
|                                        | 30                        | 20 | 10 | 0  |    |    |    |
| 血清尿素窒素(BUN)                            | 60                        | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 | 0  |
| eGFR                                   | 60                        | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 | 0  |

検査値の見方をていねいにご説明致します。記入方法等のご不明な点は、お気軽にお問い合わせ下さい。

キッセイ食事サポートサービス

ご利用無料!

0120-515-260

受付 9:00~17:00(土・日・祝日を除く)

※医療従事者が行う個々の病態・栄養状態の評価や治療方法についてのお答えは致しかねます。







お米から生まれた「ゆめごはん」シリーズ

# おいしさに、こだわりました

ゆめ  
ごはん

ごはん本来のおいしさはそのままに、たんぱく質、カリウム、リンを調整したごはん。

お米から作り上げ、特製二度蒸しでふっくらと炊き上げることで、納得の味わいを実現。

食べる時は温めるとお手軽です。消費者庁が許可した「腎疾患者用食品」です。



(注) ごはんの盛付写真はイメージになります。

\*食事療法は、全ての方に効果が期待できるものではありません。

\*医師の診療の下、食事療法のほか薬物療法なども必要です。

ゆめごはんは、30食が販売単位となります(1箱)。

## ごはん

## ゆめごはん1/35シリーズ [トレータイプ]

たんぱく質が普通のごはんの1/35<sup>\*1</sup>です。

## 60食ご購入で送料無料(2箱)!

## ゆめごはん1/35トレーパック [普通盛り180g]

普通盛り  
180g  
たんぱく質  
0.13g  
商品番号  
4001063  
180g×30食  
6,480円 定期お届け  
コース価格  
※2 6,156円

## ゆめごはん1/35トレーパック [大盛り200g]

大盛り  
200g  
たんぱく質  
0.14g  
商品番号  
4001083  
200g×30食  
6,674円 定期お届け  
コース価格  
※2 6,340円

## ゆめごはん1/35トレーパック [小盛り150g]

小盛り  
150g  
たんぱく質  
0.11g  
商品番号  
4001073  
150g×30食  
5,702円 定期お届け  
コース価格  
※2 5,417円

※1.日本食品標準成分表2015年版(七訂)の「水稻めし 精白米 うるち米」と比較 ※2.定期お届けコースについてはP.76~をご覧下さい。

## ●栄養成分値

| 商品名                     | エネルギー(kcal) | 水分(g) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) |         | ナトリウム(mg) | カリウム(mg) | カルシウム(mg) | リン(mg) | 食塩相当量(g) |   |
|-------------------------|-------------|-------|----------|-------|---------|---------|-----------|----------|-----------|--------|----------|---|
|                         |             |       |          |       | 糖質(g)   | 食物繊維(g) |           |          |           |        |          |   |
| ゆめごはん1/35トレーパック         | 1パック180g当たり | 299   | 106.6    | 0.13  | 0.9     | 72.5    | 0~2.2     | 0        | 0.2~0.7   | 9      | 22       | 0 |
| ゆめごはん1/35トレーパック 大盛り200g | 1パック200g当たり | 332   | 118.4    | 0.14  | 1.0     | 80.6    | 0~2.4     | 0        | 0.2~0.8   | 10     | 24       | 0 |
| ゆめごはん1/35トレーパック 小盛り150g | 1パック150g当たり | 250   | 88.8     | 0.11  | 0.8     | 60.5    | 0~1.8     | 0        | 0.2~0.6   | 8      | 18       | 0 |

## ごはん

## ゆめごはん1/25シリーズ [トレータイプ]

たんぱく質が普通のごはんの1/25<sup>\*1</sup>です。

60食ご購入で送料無料(2箱)! (小盛り140gを除く)

ゆめごはん1/25トレーパック [普通盛り180g]  
普通盛り  
180g  
たんぱく質  
0.2g  
商品番号  
4001033  
180g×30食  
6,480円 定期お届け  
コース価格  
※2 6,156円

ゆめごはん1/25トレーパック [大盛り200g]  
大盛り  
200g  
たんぱく質  
0.2g  
商品番号  
4001036  
200g×30食  
6,480円 定期お届け  
コース価格  
※2 6,156円

ゆめごはん1/25トレーパック [小盛り140g]  
小盛り  
140g  
たんぱく質  
0.1g  
商品番号  
4001035  
140g×30食  
4,698円 定期お届け  
コース価格  
※2 4,463円

## ごはん

## ゆめごはん [パックタイプ]

たんぱく質が普通のごはんの1/25<sup>\*1</sup>、1/5<sup>\*1</sup>です。

## ゆめごはん1/25パック [普通盛り180g]

普通盛り  
180g  
たんぱく質  
0.2g  
商品番号  
4001034  
180g×30食  
6,156円

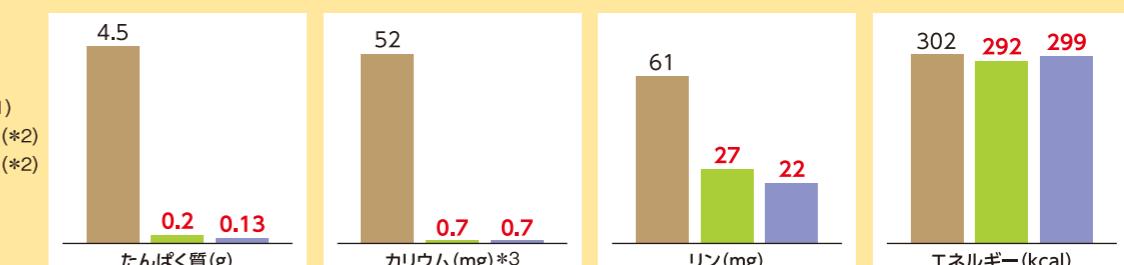


## ゆめごはん1/5パック [普通盛り180g]

普通盛り  
180g  
たんぱく質  
0.9g  
商品番号  
4001014  
180g×30食  
5,832円

60食ご購入で送料無料(2箱)!

## 180g当たりで比較すると



※1.日本食品標準成分表2015年版(七訂)の「水稻めし 精白米 うるち米」と比較 ※2.定期お届けコースについてはP.76~をご覧下さい。

※3.ゆめごはん1/25、ゆめごはん1/35のカリウムは上限値をグラフ化

## ●栄養成分値

| 商品名                     | エネルギー(kcal) | 水分(g) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) |         | ナトリウム(mg) | カリウム(mg) | カルシウム(mg) | リン(mg)  | 食塩相当量(g) |   |
|-------------------------|-------------|-------|----------|-------|---------|---------|-----------|----------|-----------|---------|----------|---|
|                         |             |       |          |       | 糖質(g)   | 食物繊維(g) |           |          |           |         |          |   |
| ゆめごはん1/25トレーパック         | 1パック180g当たり | 292   | 108.0    | 0.2   | 0.7     | 71.1    | 0~1.4     | 0        | 0~0.7     | 9       | 27       | 0 |
| ゆめごはん1/25トレーパック 大盛り200g | 1パック200g当たり | 324   | 120.0    | 0.2   | 0.8     | 79.0    | 0~1.6     | 0        | 0~0.8     | 10      | 30       | 0 |
| ゆめごはん1/25トレーパック 小盛り140g | 1パック140g当たり | 227   | 84.0     | 0.1   | 0.6     | 55.3    | 0~1.1     | 0        | 0~0.6     | 7       | 21       | 0 |
| ゆめごはん1/25               | 1パック180g当たり | 292   | 108.0    | 0.2   | 0.7     | 71.1    | 0~1.4     | 0        | 0~0.7     | 9       | 27       | 0 |
| ゆめごはん1/5                | 1パック180g当たり | 292   | 108.0    | 0.9   | 0.7     | 70.4    | 0         | 0        | 0~0.7     | 6.1~8.6 | 27       | 0 |

## ごはん ゆめシリーズ

せいろ蒸し仕立てのお米。ふっくら美味しく炊き上がります。

## 常温保存 キッセイゆめ1/25(炊飯米)

 消費者庁許可 病者用食品 低たんぱく質食品  
腎疾患患者用食品たんぱく質が普通のお米の約1/25<sup>\*1</sup>です。  
1合は約140g。

- 無洗米、吸水不要
- 開封後も常温保存が可能

商品番号 4001053

1kg×1袋  
**1,728円** 定期お届けコース価格<sup>\*2</sup>**1,641円**

## 常温保存 キッセイゆめ1/5(炊飯米)

 消費者庁許可 病者用食品 低たんぱく質食品  
腎疾患患者用食品たんぱく質が普通のお米の約1/5<sup>\*1</sup>です。  
1合は約140g。

- 無洗米、吸水不要
- 開封後も常温保存が可能

商品番号 4001051

5kg×1袋 **9,180円**

\*1. 日本食品標準成分表2015年版(七訂)の「水稻穀粒 精白米 うるち米」と比較  
\*2. 定期お届けコースについてはP.76~をご覧下さい。

炊飯用なので炊き立てが味わえて、しかもトレー・パックタイプのごはんよりも経済的!



◆茶碗1杯にごはん180gを盛った場合

茶碗 約11杯分<sup>\*</sup>が食べられます。  
**茶碗1杯当たり  
=143~165円**常温保存 キッセイゆめ1/25  
1kg(1袋)

炊き上がりのごはん180g当たり:たんぱく質0.2g

※電気炊飯器を使用して炊飯した場合

## 電気炊飯器を使用したおいしいごはんの炊き方

## ▶常温保存 キッセイゆめ1/25(炊飯米)

## ■米1合と水の割合

|             | 米     | 水      |
|-------------|-------|--------|
| ゆめ1/25(炊飯米) | 約140g | 約180cc |
| ゆめ1/5(炊飯米)  |       |        |

米1合の重量が普通のうるち米の重量と違うため、炊飯器の目盛りは使えません。

電気炊飯器で1合炊く場合(目安)

ゆめ1/25 約140g

+ 水 約180cc

炊飯

ごはんの炊き上がり量

265~305g

※予約タイマーによる炊飯は避けて下さい。



ゆめ1/5 約140g

+ 水 約180cc

炊飯

ごはんの炊き上がり量

300~315g

※予約タイマーによる炊飯は避けて下さい。

※お好みに合わせて水の量を調節して下さい。



## ▶常温保存 キッセイゆめ1/5(炊飯米) の場合

1 釜に米と水を入れます。  
水

2 水に浮きやすいのでよくかき混ぜて沈めて下さい。  
しゃもじなどで混ぜる

3 浸漬せず炊飯して下さい。  
(蒸し機能のない炊飯器の場合、炊飯後、15分以上蒸らして下さい。)

## ●栄養成分値

| 商品名            | エネルギー(kcal) | 水分(g) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) |         | ナトリウム(mg) | カリウム(mg) | カルシウム(mg) | リン(mg)   | 食塩相当量(g) |
|----------------|-------------|-------|----------|-------|---------|---------|-----------|----------|-----------|----------|----------|
|                |             |       |          |       | 糖質(g)   | 食物繊維(g) |           |          |           |          |          |
| 常温保存キッセイゆめ1/25 | 100g当たり     | 353   | 13.6     | 0.20  | 2.5     | 81.3    | 0.9~2.9   | 9.6~18.2 | 4.1~7.5   | 11       | 39       |
| 常温保存キッセイゆめ1/5  | 100g当たり     | 353   | 13.6     | 1.1   | 2.3     | 81.2    | 1.6       | 9.7~16.7 | 3.7~5.9   | 7.7~15.5 | 42       |

## ご飯マグ 電子レンジ専用炊飯調理器

電子レンジで“キッセイゆめ”をごはんやお粥に、手軽に美味しく調理できます。

○材質：陶器  
(株)イシガキ産業

商品番号 6006010

1個 1,300円

## 電子レンジを使用したおいしいごはんの炊き方

## ▶ご飯マグを使用した場合

## ■米と水の割合

|             | 米    | 水         | 出来上がり量(目安) |
|-------------|------|-----------|------------|
| ゆめ1/25(炊飯米) | 100g | 150~160cc | 約210g      |
| ゆめ1/5(炊飯米)  | 100g | 約150cc    | 約200g      |

1 容器に米と水を入れてかき混ぜます。



2 電子レンジで加熱します。



3 そのまま電子レンジ庫内で10分蒸らします。



## ゆめごはんトレー・パックタイプ お粥の作り方

1 大きめのお茶碗にトレーのごはんと水200mL(ごはん180gの場合)を入れます。



2 電子レンジで約7分加熱して下さい。  
※加熱時間は電子レンジの機種、ワット数で調節して下さい。



3 取り出しても軽く混ぜます。



4 ラップをして約2分蒸らします。



## ♪ワンポイント

トレーを使用してお粥を作ると、お湯が吹きこぼれてしまい上手にできません。必ず別の容器に移して作って下さい。

## 麺 げんた乾麺

## げんたそば



低たんぱくとしながら美味しく仕上げました。コシのあるそばを楽しめます。

たんぱく質  
(100g当た)  
**2.4g**

商品番号 1003050

100g×3袋/袋

**594円**

1人分の目安量100gが3袋入っています。



## ●栄養成分値

| 商品名   | エネルギー(kcal)    | 水分(g) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) | ナトリウム(mg) | カリウム(mg) | カルシウム(mg) | リン(mg) | 食塩相当量(g) |
|-------|----------------|-------|----------|-------|---------|-----------|----------|-----------|--------|----------|
| げんたそば | 乾麺100g当たり      | 350   | —        | 2.4   | 0.2~1.1 | 83.7      | 2~7      | 93        | 10     | 51.5     |
| げんたそば | 乾麺100gの茹で上がり量※ | 246   | 139.8    | 1.8   | 0.6     | 58.2      | 2        | 18.4      | 12.2   | 32.0     |

※参考値(げんたそばは乾麺100gを茹でると、およそ200gの茹で麺になります。)



# たんぱく質調整食品 キッセイの一般食品

キッセイのたんぱく質調整食品は、商品に含まれるたんぱく質の量を調整し、その量を明示した食品です。\*

市販されている食品と同じように美味しく召し上がっていただけれること、そして、お客様のたんぱく質の摂取量の目安にお役立ていただけるように開発した商品です。

\*含有量の目安として下さい。

主食、おかず、スープ、  
お弁当など  
種類が豊富で、  
毎日のお食事に  
お使いいただけます。



調理例: ゆめベーカリー たんぱく質調整丸パン(米粉/パン)

## キッセイのお得なセット品のご紹介

~毎日のお食事にお役立て下さい~

こんな方におすすめ!

はじめて注文するけど、どの商品を買えばいいのか分からいわ。

日替わりで食事を楽しみたいけど、調理が難しいわ。

疲れた時や忙しい時に簡単に食べたいわ。

まとめ買いでお得に!

お惣菜

ゆめレトルトセット

P.31

### カレー3品セット

風味の異なる3品セット!



通常より  
40円お得!  
セット番号 4005927  
3種類各1袋

981円

### たんぱくこだわり5品セット

カレー、主菜、副菜の中から  
たんぱく質の少ないものをチョイス!



通常より  
67円お得!  
セット番号 4005930  
5種類各1袋

1,655円

### ミックス21品セット

和・洋・中そしてカレーと  
全21種が楽しめるセット!



通常より  
293円お得!  
セット番号 4005929  
21種類各1袋

7,271円

☆2023年10月3日ご注文分より、本価格に変更となります。

冷凍おかず

ゆめの食卓(おかずセット)

P.36

### Dシリーズ6食セット

和・洋・中と楽しめる適度な  
ボリュームのおかずセット!



通常より  
163円お得!  
セット番号 4006170  
6食セット

5,147円

冷凍弁当

ゆめの食卓弁当

P.43

### お手軽定番6食セット

チャーハン・丼物・カレーのお手軽セット!



通常より  
126円お得!  
セット番号 4007043  
6食セット

4,300円

常温品と冷凍品は、「会計」・「配送」・「送料」がすべて別になります。

たんぱく質を調整した米粉を使い焼き上げた「ゆめベーカリー」

# メニューの幅が広がります

## ゆめベーカリー

たんぱく質を調整した米粉を使って、おいしく焼き上げました。

食塩無添加なので、塩分調整をされている方も安心です。

味のバランスを整えているので、食事からおやつまで幅広く活用いただけます。

写真は調理例です。

### パン

#### ゆめベーカリー たんぱく質調整米粉パン

食パン本来の美味しさをそのままに、たんぱく質を調整。



食べやすいサイズの丸パンです。  
お好みの食材を挟んでバーガー風に!



○加熱調理必要  
○常温品

#### ゆめベーカリー たんぱく質調整 食パン

たんぱく質  
(1枚当たり)  
**0.5g**

食塩相当量  
(1枚当たり)  
**0.07g**

食塩  
無添加

商品番号  
**4003100**

1袋(1枚入り、標準重量100g)  
**209円** 定期お届け  
コース価格  
**198円**

賞味期限:発送時に20日以上の商品を出荷致します。

※1

#### ゆめベーカリー たんぱく質調整 丸パン

たんぱく質  
(1枚当たり)  
**0.2g**

食塩相当量  
(1枚当たり)  
**0.06g**

食塩  
無添加

商品番号  
**4003110**

1袋(1個入り、標準重量50g)  
**140円** 定期お届け  
コース価格  
**133円**

賞味期限:発送時に20日以上の商品を出荷致します。

※1

※本品は、たんぱく質を調整しているため、割れやすくなっていますのでご了承下さい。

※1. 定期お届けコースについてはP.76～をご覧下さい。

●ゆめベーカリーの召し上がり方  
※必ず加熱してから召し上がって下さい。

#### ■トースターの場合



3分～5分

食パン

3分～5分

丸パン

パンを取り出し、加熱して下さい。  
(丸パンは、中心部まで熱を通すため、水平に半分に切り、加熱して下さい。)

※脱酸素剤は、必ず取り除いて下さい。

#### ■電子レンジの場合



500W  
45秒～1分

食パン

500W  
30秒～45秒

丸パン

袋から脱酸素剤を取り出し、  
袋のまま加熱して下さい。

**キッセイヘルスケア通販**

お得な「定期お届けコース」を  
ぜひご利用下さい!

詳しくは、P.76～

ご注文

フリー  
ダイヤル

0120-588-117 FAX.0120-815-804

### 乾麺を上手に茹でるコツ

1 大きめの鍋を使って、  
たっぷりの沸騰したお湯で茹でる。  
→ 麺がおどるくらいの量が目安

2 くっつかないように菜箸等で  
かき混ぜる。

3 茹で上がったら流水でしっかり  
ぬめりをとるように洗う。

そばはP.24へ 冷凍めんはP.44へ

### ごはん

#### 越のげんた米(炊飯米)



米どころ「越後」のお米  
から作ったたんぱく質  
調整米です。  
1袋は使いやすい1合  
入り。

○無洗米  
商品番号 1003100  
130g×10袋入 2,957円

### 麺 乾麺

たんぱく質を調整しながら、小麦の風味を感じる美味しい麺に仕上げました!

#### げんたうどん



コシのある美  
味しいうどん  
です。



調理例  
商品番号 1003060  
100g×3袋/袋 594円  
1人分の目安量100gが  
3袋入っています。

#### げんたそうめん



つるつるとした  
食感の美味しい  
そうめんです。



調理例  
商品番号 1003070  
100g×3袋/袋 594円  
1人分の目安量100gが  
3袋入っています。

#### 【紹介】げんたつけ麺



めんのつけ麺の場合、本品1を水または  
お湯5で薄めてお使い下さい。

たんぱく質  
(100g当たり)  
**5.6g**

塩分  
48%  
減※2  
500ml/瓶 1,058円

詳しくはP.51へ

※2.「げんたつけ麺を6倍希釈したつゆ」と日本食品標準成分表2015年版(七訂)の「めんつゆストレート」を比較

#### ●栄養成分値

| 商品名                 | エネルギー<br>(kcal)    | 水分<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物(g) |         | ナトリウム<br>(mg) | カリウム<br>(mg) | カルシウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |      |
|---------------------|--------------------|-----------|--------------|-----------|---------|---------|---------------|--------------|---------------|------------|--------------|------|
|                     |                    |           |              |           | 糖質(g)   | 食物繊維(g) |               |              |               |            |              |      |
| ゆめベーカリー たんぱく質調整 食パン | 100g当たり            | 260       | 41.4         | 0.5       | 5.9     | 50.3    | 1.8           | 26.3         | 15.8          | 5.2        | 25.0         | 0.07 |
| ゆめベーカリー たんぱく質調整 丸パン | 50g当たり             | 146       | 17.1         | 0.2       | 3.3     | 28.4    | 1.0           | 22.0         | 8.3           | 2.0        | 13.7         | 0.06 |
| 越のげんた米              | 1袋130g当たり          | 394       | 32.7         | 0.5       | 0.6～1.6 | 95.6    | 5             | 0～8          | —             | 3～41       | 0.01         |      |
| げんたうどん              | 乾麺100g当たり          | 363       | —            | 1.4       | 3.4     | 81.8    | 26            | 55           | 137           | 48         | 0.07         |      |
| げんたうどん              | 乾麺100gの<br>茹で上がり値※ | 250       | —            | 1.0       | 2.4     | 56.2    | 5.6           | 8.8          | 100           | 30         | 0.01         |      |
| げんたそうめん             | 乾麺100g当たり          | 368       | —            | 1.6       | 3.9     | 81.6    | 23            | 56           | 128           | 53         | 0.06         |      |
| げんたそうめん             | 乾麺100gの<br>茹で上がり値※ | 233       | —            | 1.0       | 2.6     | 51.4    | 4.4           | 7.8          | 86            | 32         | 0.01         |      |

※参考値(げんたうどん、げんたそうめんは乾麺100gを茹でると、およそ200gの茹で麺になります。)

※諸般の事情により、予告なく価格、成分値、商品の仕様等が変更になる場合があります。  
※栄養成分値は、食品表示基準に基づいて記載しております。  
※ご注文とお届けに関しての詳しい情報は、P.76～裏表紙をご覧下さい。

## 麺 即席ノンカップ麺

冷凍めんはP.44へ

お湯を注ぐだけの簡単調理で、保存にも便利な即席麺です。  
独自の製法で作った麺です。

## 即席げんたらーめん しょうゆ味



たんぱく質  
(1食当たり)  
**3.3g**  
塩分  
調整  
商品番号 1003030  
1食(73g) 197円

☆2023年10月3日ご注文分より、本価格に変更となります。

## 即席げんたらーめん みそとんこつ



たんぱく質  
(1食当たり)  
**3.7g**  
塩分  
調整  
商品番号 1003031  
1食(73g) 197円

☆2023年10月3日ご注文分より、本価格に変更となります。

## 即席げんたやきそば



たんぱく質  
(1食当たり)  
**3.3g**  
塩分  
調整  
商品番号 1003040  
1食(72.2g) 197円

☆2023年10月3日ご注文分より、本価格に変更となります。

## 即席げんたうどん



たんぱく質  
(1食当たり)  
**3.7g**  
塩分  
調整  
商品番号 1003090  
1食(75g) 197円

☆2023年10月3日ご注文分より、本価格に変更となります。

## ●栄養成分値

| 商品名                  | エネルギー<br>(kcal) | 水分<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | ナトリウム<br>(mg) | カリウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |      |
|----------------------|-----------------|-----------|--------------|-----------|-------------|---------------|--------------|------------|--------------|------|
| 即席げんたらーめん しょうゆ味 (麺)  | 65g当たり          | 333       | 2.1          | 2.9       | 16.5        | 43.4          | 5.4          | 44         | 38           | 0.01 |
| (スープ)                | 8g当たり           | 18        | 0.1          | 0.4       | 0           | 3.9           | 1421         | 23         | 7.7          | 3.6  |
| 即席げんたらーめん みそとんこつ (麺) | 65g当たり          | 333       | 2.1          | 2.9       | 16.5        | 43.4          | 5.4          | 44         | 38           | 0.01 |
| (スープ)                | 8g当たり           | 22        | 0.1          | 0.8       | 0.2         | 4.3           | 965          | 53         | 42           | 2.4  |
| 即席げんたやきそば (麺)        | 65g当たり          | 333       | 2.1          | 2.9       | 16.5        | 43.4          | 5.4          | 44         | 38           | 0.01 |
| (ソース)                | 7g当たり           | 22        | 0.1          | 0.4       | 0.1         | 4.9           | 608          | 14         | 5.3          | 1.5  |
| *推定値 (あおさ)           | 0.2g当たり         | 0.3       | 0            | 0.04      | 0.001       | 0.1           | 7.8          | 6.4        | 0.3          | 0.02 |
| 即席げんたうどん (麺)         | 65g当たり          | 333       | 2.1          | 2.9       | 16.5        | 43.4          | 5.4          | 44         | 38           | 0.01 |
| (スープ)                | 10g当たり          | 27        | 0.1          | 0.8       | 0.1         | 5.9           | 1283         | 38         | 16           | 3.3  |

## 麺 即席カップ麺

冷凍めんはP.44へ

## しょうゆラーメン

チキンと野菜の旨みを生かしたスープです。



★ねぎ・コーン入り  
たんぱく質  
(1食当たり)  
**3.2g**  
塩分  
30%  
カット※1  
ホリカフーズ(株)  
商品番号 6007060  
1食(72.2g) 190円

※1. 日本食品標準成分表2020「中華スタイル即席カップめん・油揚げ・しょうゆ味・乾」と比較

## ソース焼そば

スパイシーで香ばしい特製ソースが決め手です。



★キャベツ・あおさ・乾燥紅生姜入り  
たんぱく質  
(1食当たり)  
**4.7g**  
塩分  
40%  
カット※2  
ホリカフーズ(株)  
商品番号 6007080  
1食(107.8g) 228円

※2. 日本食品標準成分表2020「中華スタイル即席カップめん・油揚げ・焼きそば・乾」と比較

## 麺 即席麺

## ジンゾウ先生のでんぶんノンフライ麺

お湯を注ぐだけの即席麺。  
ラーメンや焼きそばなどに。



※スープはついておりません。

たんぱく質  
(85g当たり)  
**0.3g**  
(有)オトコボレーション  
商品番号 6001011  
85g×5食/袋 895円

## ●栄養成分値

| 商品名               | エネルギー<br>(kcal) | 水分<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | ナトリウム<br>(mg) | カリウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) | 食物繊維<br>(g) |
|-------------------|-----------------|-----------|--------------|-----------|-------------|---------------|--------------|------------|--------------|-------------|
| しょうゆラーメン          | 1食72.2g当たり      | 325       | 3.4          | 3.2       | 12.3        | 50.4          | 1054         | 112        | 66           | 2.7         |
| ソース焼そば            | 1食107.8g当たり     | 521       | 3.5          | 4.7       | 22.7        | 74.3          | 845          | 146        | 88           | 2.1         |
| ジンゾウ先生のでんぶんノンフライ麺 | 1食85g当たり        | 305       | —            | 0.3       | 1.4         | 73            | —            | 18         | 56           | 0.1         |
| アプロテン スpagetiタイプ  | 100g当たり         | 357       | 11.6         | 0.4       | 0.7         | 87.2          | 18           | 15         | 19           | 0.05        |

☆2023年10月3日ご注文分より、本価格に変更となります。

FAX.0120-815-804

※諸般の事情により、予告なく価格、成分値、商品の仕様等が変更になる場合があります。  
※栄養成分値は、食品表示基準に基づいて記載しております。  
※ご注文とお届けに関する詳しい情報は、P.76～裏表紙をご覧下さい。

## お惣菜



食事のおいしさ、楽しさをそのままに、  
たんぱく質、塩分、糖分を調整した  
お料理をパックしたレトルトパウチ食品です。  
温めるだけで調理も簡単!

※1袋は1食分です。

幅広いラインナップで、毎日の食事をサポートします。

カレー3種 主菜9種 副菜6種 スープ3種 ➤ 全21種

写真はイメージです。

## おすすめ お得なセット品のご紹介

## カレー3品セット

風味の異なる3品を楽しめます。

- ・たんぱくこだわりカレー
- ・辛口カレー
- ・ひき肉カレー



通常より  
**40円お得!**  
セット番号 4005927  
3種類各1袋 981円

## たんぱくこだわり5品セット

カレー、主菜、副菜の中からたんぱく質が少ないものをチョイスしました!

- ・たんぱくこだわりカレー
- ・すき焼き
- ・肉じゃが
- ・切干大根煮
- ・切り昆布煮



通常より  
**67円お得!**  
セット番号 4005930  
5種類各1袋 1,655円

## ミックス21品セット

和・洋・中そしてカレーとバラエティ豊かな全21種が楽しめるお得なセットです。

・全21種



通常より  
**293円お得!**  
セット番号 4005929  
21種類各1袋 7,271円

## カレー (1袋は1食分です)

とことん、おいしさにこだわったカレーです。



盛付例:たんぱくこだわりカレー

## たんぱくこだわりカレー

たんぱく質は、わずか1.5g!たんぱく質を控えながらも、じっくり炒めた玉ねぎをベースに、フレーバーや香味野菜、スパイスをほどよく組み合わせた、味わい深く香り高いカレー。



たんぱく質  
(1食当たり)  
**1.5g**

商品番号 4005261  
1袋(150g) 308円

## 辛口カレー

スパイスの香りと、牛肉や野菜の風味でコクと深みのある本格辛口カレー。



たんぱく質  
(1食当たり)  
**4.1g**

商品番号 4005241  
1袋(150g) 378円

## ひき肉カレー

鶏肉や野菜の美味しさが溶け込んだ、やさしい口あたりのまろやかなカレー。



たんぱく質  
(1食当たり)  
**4.7g**

商品番号 4005231  
1袋(150g) 335円

## ●栄養成分値

| 商品名         | エネルギー<br>(kcal) | 水分<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | ナトリウム<br>(mg) | カリウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) | 動物性<br>たんぱく質<br>(g) | 動物性<br>たんぱく質比<br>(%) |      |
|-------------|-----------------|-----------|--------------|-----------|-------------|---------------|--------------|------------|--------------|---------------------|----------------------|------|
| たんぱくこだわりカレー | 1食150g当たり       | 187       | 114.0        | 1.5       | 9.6         | 23.6          | 351          | 219        | 35           | 0.9                 | 0.0                  | 0.0  |
| 辛口カレー       | 1食150g当たり       | 185       | 114.2        | 4.1       | 9.5         | 20.7          | 486          | 182        | 45           | 1.2                 | 2.5                  | 60.5 |
| ひき肉カレー      | 1食150g当たり       | 161       | 119.6        | 4.7       | 8.9         | 15.5          | 390          | 176        | 62           | 1.0                 | 3.6                  | 76.6 |

サンプル品分析による推定値

## 主菜として

(1袋は1食分です)

定番料理を手軽においしくいただけます。



盛付例:肉じゃが

## 麻婆豆腐

本格中華調味料を使い、花椒★で香り豊かに仕上げた、ごはんによく合う麻婆豆腐。



たんぱく質  
(1食当たり)  
**5.3g**

商品番号 4005362  
1袋(135g) 396円

## 中華丼

豚肉や野菜など7種類の具材を使った風味豊かな中華丼。



たんぱく質  
(1食当たり)  
**4.4g**

商品番号 4005212  
1袋(150g) 432円

## 酢豚

豚肉やたけのこ、椎茸など6種類の具材が入った酢豚。



たんぱく質  
(1食当たり)  
**5.7g**

商品番号 4005321  
1袋(140g) 451円

## ビーフシチュー

牛肉と野菜を煮込んだコクのあるシチュー。



たんぱく質  
(1食当たり)  
**5.4g**

商品番号 4005301  
1袋(150g) 424円

## クリームシチュー

牛肉と芋や人参、鶏肉が入ったクリーミーなシチュー。



たんぱく質  
(1食当たり)  
**5.4g**

商品番号 4005311  
1袋(150g) 415円

## おでん

大根、こんにゃく、さつま揚げ、がんもどき、昆布をかつおだしで煮込んだおでん。



たんぱく質  
(1食当たり)  
**3.9g**

商品番号 4005332  
1袋(150g) 451円

## すき焼き

牛肉、豆腐、しらたき、玉ねぎ、ねぎの旨みが楽しめるすき焼き。



たんぱく質  
(1食当たり)  
**3.6g**

商品番号 4005352  
1袋(140g) 453円

## 肉じゃが

豚肉の旨みがじゃが芋や玉ねぎにしみ込んだ肉じゃが。



たんぱく質  
(1食当たり)  
**2.2g**

商品番号 4005342  
1袋(130g) 356円

## 五目ごはんの素

温かいごはんに混ぜるだけの手軽な五目ごはんの素。



たんぱく質  
(1食当たり)  
**2.8g**

商品番号 4005251  
1袋(70g) 294円

## ●栄養成分値

| 商品名      | エネルギー<br>(kcal) | 水分<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | ナトリウム<br>(mg) | カリウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) | 動物性<br>たんぱく質<br>(g) | 動物性<br>たんぱく質比<br>(%) |      |
|----------|-----------------|-----------|--------------|-----------|-------------|---------------|--------------|------------|--------------|---------------------|----------------------|------|
| 麻婆豆腐     | 1食135g当たり       | 144       | 107.3        | 5.3       | 7.7         | 13.4          | 401          | 171        | 70           | 1.0                 | 1.3                  | 24.5 |
| 中華丼      | 1食150g当たり       | 162       | 121.5        | 4.4       | 10.5        | 12.5          | 464          | 62         | 29           | 1.2                 | 3.4                  | 77.3 |
| 酢豚       | 1食140g当たり       | 152       | 108.9        | 5.7       | 6.6         | 17.4          | 426          | 120        | 56           | 1.1                 | 3.7                  | 65.4 |
| ビーフシチュー  | 1食150g当たり       | 135       | 124.2        | 5.4       | 7.4         | 11.7          | 479          | 99         | 41           | 1.2                 | 3.3                  | 61.7 |
| クリームシチュー | 1食150g当たり       | 144       | 124.7        | 5.4       | 9.5         | 9.3           | 306          | 134        | 62           | 0.8                 | 3.9                  | 71.9 |
| おでん      | 1食150g当たり       | 137       | 124.2        | 3.9       | 7.8         | 12.7          | 397          | 87         | 47           | 1.0                 | 2.6                  | 65.7 |
| すき焼き     | 1食140g当たり       | 126       | 112.3        | 3.6       | 4.2         | 18.5          | 448          | 94         | 34           | 1.1                 | 2.5                  | 70.6 |
| 肉じゃが     | 1食130g当たり       | 127       | 105.7        | 2.2       | 7.0         | 13.7          | 471          | 121        | 27           | 1.2                 | 2.0                  | 92.3 |
| 五目ごはんの素  | 1食70g当たり        | 106       | 50.3         | 2.8       | 6.3         | 9.4           | 460          | 31         | 37           | 1.2                 | 0.0                  | 1.1  |

サンプル品分析による推定値

★花椒(ホワジャオ)…山椒の仲間でピリッとした辛みがあり、さわやかな香りが特長の香辛料です。

※諸般の事情により、予告なく価格、成分値、商品の仕様等が変更になる場合があります。

※栄養成分値は、食品表示基準に基づいて記載しております。

※ご注文とお届けに関しての詳しい情報は、P.76～裏表紙をご覧下さい。

☆ゆめレトルトは、2023年10月3日ご注文分より、本価格に変更となります。

## 副菜・小鉢に

(1袋は1食分です)

プラス一品にぴったりな味付けです。

### ひじき煮

ひじきや大豆などをかつおと昆布の合わせだしで煮た、飽きのこない惣菜。



たんぱく質  
(1食当たり)  
**3.4g**  
商品番号 4005401  
1袋(65g) **304円**

### 切干大根煮

切干大根、人参、油揚げを煮しめた、味わい深い定番の惣菜。



たんぱく質  
(1食当たり)  
**2.0g**  
商品番号 4005451  
1袋(70g) **313円**

### 筑前煮

鶏肉、たけのこ、人参、こんにゃくなど具だくさんの筑前煮。



デザイン変更を  
予定しております。  
たんぱく質  
(1食当たり)  
**2.7g**  
商品番号 4005432  
1袋(100g) **348円**



盛付例:切干大根煮

### 切り昆布煮

昆布、人参、油揚げ、椎茸をかつおだしで仕上げた煮物。



たんぱく質  
(1食当たり)  
**2.2g**  
商品番号 4005411  
1袋(60g) **292円**

### 大根そぼろ煮

大根と豚ひき肉を、ねぎとしょうがの風味を効かせて仕上げた煮物。



たんぱく質  
(1食当たり)  
**2.6g**  
商品番号 4005421  
1袋(120g) **358円**

### ぜんまい煮

ぜんまい、椎茸、油揚げをかつおと昆布の合わせだしで仕上げた煮物。



たんぱく質  
(1食当たり)  
**2.7g**  
商品番号 4005441  
1袋(60g) **329円**

## スープ

(1袋は1食分です)

野菜の旨味を楽しめます。

### 粒入りコーンスープ

スイートコーン本来の甘みを楽しめるクリーミーなスープ。



たんぱく質  
(1食当たり)  
**2.7g**  
商品番号 4005501  
1袋(140g) **281円**

### ミネストローネ

トマト、玉ねぎ、人参、じゃが芋などが入った、トマトの旨みと酸味が楽しめるスープ。



たんぱく質  
(1食当たり)  
**1.4g**  
商品番号 4005521  
1袋(140g) **340円**

### 野菜スープ

野菜の風味を生かしたコンソメ仕立ての具だくさんスープ。



たんぱく質  
(1食当たり)  
**0.8g**  
商品番号 4005511  
1袋(140g) **306円**



盛付例:粒入りコーンスープ

## もち・せんべい等 もち

### げんた速水もち

水でもどすだけで  
すぐ食べられます。

たんぱく質  
(1枚当たり)※1

**0.01g**

商品番号 1003012  
1袋 108g(18枚入) **691円**

※1.標準重量6g

### ジンゾウ先生のでんぶんお餅

焼く、煮る、揚げるなど様々な料理に。

たんぱく質  
(2個当たり)

**0.1g**

電子レンジ加熱も可能  
(使いやすい個包装) (有)オトコボレーション  
商品番号 6001050  
1袋(約50g×8個入) **710円**

げんた速水もちは現在庫が終了次第、販売終了となります(販売終了時期:2023年12月頃)。在庫状況により、終了時期が変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。

## せんべい

### 純米せんべい サラダ味

サラダ味のおせんべいです。  
厚めの生地にうみがキュッと引き締また、シャープな味わいです。  
1袋(65g)で約20枚入り。



たんぱく質  
(5枚当たり)  
**0.2g** 食塩相当量  
(5枚当たり)  
**0.05g**

木徳神糧(株)  
商品番号 6008000  
1袋(65g) **567円**

## もち・せんべい等 でんぶん製品 粉類

### ジンゾウ先生のでんぶんパンケーキの粉



甘くないからどんな具材にも合わせやすい。水とサラダ油を混ぜて焼くだけの簡単調理。

たんぱく質  
(100g当たり)

**0.1g**

(有)オトコボレーション  
商品番号 6001080  
1袋(100g×3袋) **500円**

### ジンゾウ先生のでんぶん薄力粉



クッキー、お好み焼き、てんぷらなどのお料理に。

たんぱく質  
(100g当たり)  
**0.2g**

(有)オトコボレーション  
商品番号 6001040  
1kg **1,338円**

### ジンゾウ先生のでんぶんホットケーキミックス



水とサラダ油を混ぜて焼くだけのホットケーキミックス。

たんぱく質  
(100g当たり)

**0g**

(有)オトコボレーション  
商品番号 6001030  
1kg **1,634円**

### ジンゾウ先生のでんぶんパンミックス



電子レンジやホームベーカリーで手軽に焼き立てパンを味わえます。

たんぱく質  
(100g当たり)※2  
**0.2g**

(有)オトコボレーション  
商品番号 6001020  
320g×3袋(ドライイースト3g×3包入) **1,360円**

※2.ドライイーストのたんぱく質は含まれておりません。

## ●栄養成分値

| 商品名       | エネルギー(kcal) | 水分(g)      | たんぱく質(g) | 脂質(g)      | 炭水化物(g) | ナトリウム(mg) | カリウム(mg) | リン(mg)     | 食塩相当量(g)  | 動物性たんぱく質(g) | 動物性たんぱく質比(%) |
|-----------|-------------|------------|----------|------------|---------|-----------|----------|------------|-----------|-------------|--------------|
| ひじき煮      | 1食65g当たり    | <b>110</b> | 46.3     | <b>3.4</b> | 7.9     | 6.4       | 202      | <b>88</b>  | <b>40</b> | <b>0.5</b>  | 0.1          |
| 切干大根煮     | 1食70g当たり    | <b>89</b>  | 55.0     | <b>2.0</b> | 6.2     | 6.2       | 237      | <b>20</b>  | <b>25</b> | <b>0.6</b>  | 0.1          |
| 筑前煮       | 1食100g当たり   | <b>89</b>  | 81.2     | <b>2.7</b> | 3.4     | 11.9      | 217      | <b>70</b>  | <b>26</b> | <b>0.6</b>  | 2.1          |
| 切り昆布煮     | 1食60g当たり    | <b>98</b>  | 43.1     | <b>2.2</b> | 6.9     | 6.8       | 259      | <b>57</b>  | <b>29</b> | <b>0.7</b>  | 0.1          |
| 大根そぼろ煮    | 1食120g当たり   | <b>106</b> | 98.6     | <b>2.6</b> | 4.9     | 12.8      | 262      | <b>148</b> | <b>37</b> | <b>0.7</b>  | 1.6          |
| ぜんまい煮     | 1食60g当たり    | <b>106</b> | 40.9     | <b>2.7</b> | 6.5     | 9.1       | 215      | <b>19</b>  | <b>33</b> | <b>0.5</b>  | 0.0          |
| 粒入りコーンスープ | 1食140g当たり   | <b>163</b> | 109.2    | <b>2.7</b> | 8.5     | 18.9      | 232      | <b>120</b> | <b>50</b> | <b>0.6</b>  | 0.1          |
| ミネストローネ   | 1食140g当たり   | <b>91</b>  | 121.7    | <b>1.4</b> | 4.6     | 11.1      | 381      | <b>181</b> | <b>27</b> | <b>1.0</b>  | 0.6          |
| 野菜スープ     | 1食140g当たり   | <b>68</b>  | 125.6    | <b>0.8</b> | 2.8     | 9.9       | 378      | <b>52</b>  | <b>13</b> | <b>1.0</b>  | 0.1          |

サンプル品分析による推定値

# 冷凍食品

新鮮、出来たてを急速冷凍  
おいしさ長持ち  
調理も簡単です

栄養や衛生状態への配慮はもちろん、味や香り、歯ざわりなど、出来たての風味を味わえます。

## ●ゆめの食卓

### おかずセット

Dシリーズ 適度なボリュームのおかずセット P.36~37

Kシリーズ ボリュームのあるおかずセット P.38~40

### ごはん付き弁当

### 選べる単品

### お弁当

お得なセット お手軽定番6食セット

### 選べる単品

## ●麺



冷凍食品だからこそ美味しさと手軽さをお届けできます。

そんな心配も冷凍食品なら解決できる!



(株)ニチレイフーズと共同企画!

おかず  
セット

たんぱく調整おかずセット



彩り豊かなメニューを  
盛り込んだ、  
適度なボリュームの  
おかずセット。



冷凍庫での保存の際に  
かさばりにくい  
コンパクトサイズ



[Dシリーズ 1食当たり]

| たんぱく質(g) | エネルギー(kcal) | 食塩相当量(g) |
|----------|-------------|----------|
| 8.2~9.9  | 262~326     | 1.6~1.9  |

## お弁当

## ゆめの食卓 Dシリーズ (おかずセット)

お得なセットで購入をご希望の方は

### 6食セット

・全6種

冷凍品  
常温品と  
送別

通常より  
163円お得!

セット番号 4006170

5,147円

和・洋・中のメニューが楽しめます。



きのこのデミグラスハンバーグセット



野菜と鶏肉の黒酢あんセット



麻婆茄子セット



肉じゃがセット



白身魚フライのタルタルソースセット



メンチカツセット

エネルギー  
250kcal以上

たんぱく質  
10g未満

食塩相当量  
2g未満

カリウムとリンも  
調整

※各弁当のメニュー内容、栄養成分値はP.37をご覧下さい。

お好みのお弁当を単品で購入をご希望の方は P.37へ

(株)ニチレイフーズと共同企画!

おかず  
セット

たんぱく調整おかずセット



お弁当

ゆめの食卓 Dシリーズ (おかずセット)

セットで購入をご希望の方は

P.36へ

冷凍品  
常温品と  
送料別

## きのこのデミグラスハンバーグセット

人気のハンバーグときのこのデミグラスソースの相性が抜群です。



- きのこのデミグラスハンバーグ
- 野菜のクリームシチュー
- レンコンのバジル風味
- 人参のサラダ

1食当たり

エネルギー たんぱく質 食塩相当量

商品番号 4006110

盛付例 1食(225g) 885円

※良質なたんぱく質を多く含む大豆(アミノ酸スコア100)を使用しています。

## 野菜と鶏肉の黒酢あんセット

鶏肉と彩りのある野菜に、コクのある黒酢あんをかけました。



- 野菜と鶏肉の黒酢あん
- ブロッコリー
- 卵ときくらげの中華炒め
- コーン入りポテトサラダ
- いんげんとツナの和え物

1食当たり

エネルギー たんぱく質 食塩相当量

商品番号 4006120

盛付例 1食(215g) 885円

※良質なたんぱく質を多く含む大豆(アミノ酸スコア100)を使用しています。

## 麻婆茄子セット

ほどよい辛さに仕上げた本格的な麻婆茄子です。



- 麻婆茄子
- えび焼売
- コーンいんげんの鶏肉入りサラダ
- チンゲン菜といたけの炒め物
- 卵の中華風和え物
- ブロッコリー

1食当たり

エネルギー たんぱく質 食塩相当量

商品番号 4006130

盛付例 1食(225g) 885円

※良質なたんぱく質を多く含む大豆(アミノ酸スコア100)を使用しています。

## 白身魚フライのタルタルソースセット

白身魚フライになめらかなタルタルソースをかけました。



- 白身魚フライのタルタルソース
- キャベツのカレー炒め
- ほうれん草とひじきのソテー
- かぼちゃと大豆のサラダ
- トマトソースパッティ

1食当たり

エネルギー たんぱく質 食塩相当量

商品番号 4006150

盛付例 1食(215g) 885円

※良質なたんぱく質を多く含む大豆(アミノ酸スコア100)を使用しています。

## 肉じゃがセット

豚肉と玉ねぎの旨味がじゃが芋にしみ込んだ肉じゃがです。



- 肉じゃが
- 豆腐のひき肉包み揚げ
- なすのしょうが風味
- いんげん・厚焼き卵
- オクラのおかか和え
- 春雨の和え物

1食当たり

エネルギー たんぱく質 食塩相当量

商品番号 4006140

盛付例 1食(210g) 885円

※良質なたんぱく質を多く含む大豆(アミノ酸スコア100)を使用しています。

## メンチカツセット

ふっくらとしたメンチカツに、旨味のあるソースを合わせました。



- メンチカツ
- ほうれん草のソテー
- キャベツと鶏肉のサラダ
- ブロッコリー
- 春雨サラダ
- 人参とさつまいもトマトソースかけ

1食当たり

エネルギー たんぱく質 食塩相当量

商品番号 4006160

盛付例 1食(210g) 885円

※良質なたんぱく質を多く含む大豆(アミノ酸スコア100)を使用しています。

## ●栄養成分値

| 商品名               | エネルギー<br>(kcal) | 水分<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | ナトリウム<br>(mg) | カリウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) | 動物性たんぱく質<br>(g) |
|-------------------|-----------------|-----------|--------------|-----------|-------------|---------------|--------------|------------|--------------|-----------------|
| きのこのデミグラスハンバーグセット | 277             | 173.7     | 9.0          | 16.7      | 22.7        | 749           | 407          | 124        | 1.9          | 5.0             |
| 野菜と鶏肉の黒酢あんセット     | 262             | 164.7     | 9.0          | 14.2      | 24.5        | 636           | 449          | 172        | 1.6          | 5.7             |
| 麻婆茄子セット           | 274             | 174.2     | 8.6          | 16.4      | 23.0        | 738           | 374          | 124        | 1.9          | 4.9             |
| 肉じゃがセット           | 284             | 154.6     | 9.9          | 14.7      | 28.1        | 722           | 363          | 139        | 1.8          | 4.4             |
| 白身魚フライのタルタルソースセット | 326             | 154.8     | 9.2          | 18.9      | 29.7        | 632           | 393          | 112        | 1.6          | 2.9             |
| メンチカツセット          | 297             | 155.4     | 8.2          | 17.9      | 25.8        | 678           | 445          | 111        | 1.7          | 2.5             |

P.45 エネルギー補給食品は、48をご覧下さい。

サンプル品分析による推定値

キッセイヘルスケア通販

ご注文

フリーダイヤル

0120-588-117

FAX.0120-815-804

(株)武蔵野フーズと共同企画!

おかず  
セット

たんぱく調整おかずセット



Kシリーズ

〔Kシリーズ 1食あたり〕

たんぱく質(g) エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)

7.2~9.9 290~364 1.2~2.0

なじみのあるメニューを

盛り込んだ

“ゆめごはん”によく合う

ボリュームあるおかずセット。

〈商品イメージ〉



たらのチリソースセット(K1a)

お弁当

ゆめの食卓 Kシリーズ (おかずセット)

## K1a 6食セット

人気メニューをそろえた、お肉もお魚も楽しめるメニュー

商品番号 4006011 5,981円

## たらのチリソースセット

動物性  
たんぱく質比  
57.1%たらのチリソース  
野菜炒め  
根菜煮  
小松菜のお浸し  
1食(283g)当たり  
エネルギー たんぱく質 食塩相当量  
364kcal 9.6g 2.0g  
盛付例

## 肉じゃがセット

動物性  
たんぱく質比  
53.9%肉じゃが  
五目ひじき煮  
なすとかぼちゃのごまあん  
ブロッコリーサラダ  
1食(292g)当たり  
エネルギー たんぱく質 食塩相当量  
329kcal 9.6g 1.9g  
盛付例

## 揚げ鶏の香味ソースセット

動物性  
たんぱく質比  
65.0%揚げ鶏の  
香味ソース  
ポテトサラダ  
いんげん炒め  
ごぼうと人参の和風サラダ  
1食(225g)当たり  
エネルギー たんぱく質 食塩相当量  
323kcal 9.2g 1.4g  
盛付例

## さけのタルタルソース焼きセット

動物性  
たんぱく質比  
66.3%さけのタルタル  
ソース焼き  
中華風春雨炒め  
なすのしょうがあんかけ  
りんご入りきんとん風  
1食(256g)当たり  
エネルギー たんぱく質 食塩相当量  
309kcal 8.4g 1.2g  
盛付例

## 揚げさばのごま醤油だれセット

動物性  
たんぱく質比  
71.6%揚げさばの  
ごま醤油だれ  
豚バラと根菜の炒め煮  
ビーフン炒め  
いんげんの菊花和え  
1食(244g)当たり  
エネルギー たんぱく質 食塩相当量  
346kcal 8.1g 1.7g  
盛付例

## デミグラスソースのハンバーグセット

動物性  
たんぱく質比  
34.4%デミグラス  
ソースの  
ハンバーグ  
キャベツ炒め  
じゃがいもとアスパラのソテー風  
ぜんまいのごま和え  
1食(260g)当たり  
エネルギー たんぱく質 食塩相当量  
302kcal 7.3g 1.9g  
盛付例

※良質なたんぱく質を多く含む大豆(アミノ酸スコア100)を使用しています。

## ●栄養成分値

| 商品名             | エネルギー<br>(kcal) | 水分<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | ナトリウム<br>(mg) | カリウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) | 動物性たんぱく質<br>(g) |
|-----------------|-----------------|-----------|--------------|-----------|-------------|---------------|--------------|------------|--------------|-----------------|
| K1a たらのチリソースセット | 364             | 218.8     | 9.6          | 23.5      | 28.6        | 773           | 337          | 99         | 2.0          | 5.5             |
| 肉じゃがセット         | 329             | 229.5     | 9.6          | 18.1      | 31.8        | 748           | 450          | 102        | 1.9          | 5.2             |
| 揚げ鶏の香味ソースセット    | 323             | 169.9     | 9.2          | 22.3      | 21.4        | 549           | 365          | 119        | 1.4          | 6.0             |
| さけのタルタルソース焼きセット | 309             | 197.1     | 8.4          | 16.4      | 32.0        | 466           | 484          | 123        | 1.2          | 5.6             |
| 揚げさばのごま醤油だれセット  | 346             | 181.3</td |              |           |             |               |              |            |              |                 |



## ●ゆめごはん1/35トレーと組み合わせて…

ゆめの食卓

たんぱく質  
7.2~9.9g  
エネルギー  
290~364kcal

ゆめごはん1/35トレー180g

たんぱく質  
0.13g  
エネルギー  
299kcal

合計

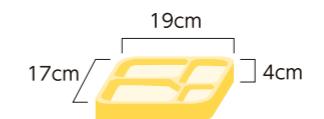
たんぱく質  
7.33~10.03g  
エネルギー  
589~663kcal

商品イメージ

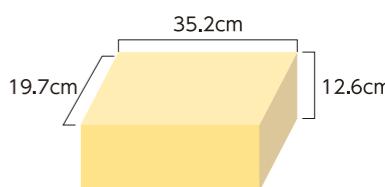


豚肉と野菜の甘酢あんかけセット (K2a)

1食容器サイズ

19cm  
17cm  
4cm

1セット段ボールサイズ

35.2cm  
19.7cm  
12.6cm

お弁当

ゆめの食卓 Kシリーズ (おかずセット)

冷凍品  
常温品と  
送料別

K2a 6食セット

バラエティー豊かな味付けで、和・洋・中を味わえるメニュー

商品番号 4006021 5,981円

かじきのきのこあんセット



動物性たんぱく質比 59.1%  
 ・かじきのきのこあん  
 ・彩りひじき煮  
 ・揚げじゃがいものマスタードソース  
 ・春雨ときくらげの炒め物  
 1食(214g)当たり  
 エネルギー たんぱく質 食塩相当量  
 326kcal 7.9g 1.4g

豚肉と野菜の甘酢あんかけセット



動物性たんぱく質比 62.9%  
 ・豚肉と野菜の甘酢あんかけ  
 ・せんまいの炒り煮  
 ・揚げなすのピリ辛風味  
 ・かぼちゃサラダ  
 1食(269g)当たり  
 エネルギー たんぱく質 食塩相当量  
 333kcal 8.1g 1.9g

豚肉の和風カレー炒めセット



動物性たんぱく質比 45.1%  
 ・豚肉の和風カレー炒め  
 ・いんげんと卵の炒め物  
 ・れんこんとピーマンの炒め物  
 ・マカロニサラダ  
 1食(255g)当たり  
 エネルギー たんぱく質 食塩相当量  
 333kcal 9.9g 1.6g

さけの味噌バター焼きセット



動物性たんぱく質比 59.0%  
 ・さけの味噌バター焼き  
 ・なすのあんかけ  
 ・根菜と切り昆布の煮物  
 ・揚げじゃがいものマヨネーズ風味  
 1食(254g)当たり  
 エネルギー たんぱく質 食塩相当量  
 325kcal 8.9g 1.5g

かれいのトマトソースセット



動物性たんぱく質比 59.4%  
 ・かれいのトマトソース  
 ・野菜のコンソメ風味  
 ・キャベツの中華風炒め  
 ・れんこんときのこの炒り煮  
 1食(265g)当たり  
 エネルギー たんぱく質 食塩相当量  
 314kcal 9.5g 1.9g

牛肉の焼肉風炒めセット



動物性たんぱく質比 59.3%  
 ・牛肉の焼肉風炒め  
 ・小松菜炒め  
 ・かぼちゃの煮物  
 ・きんぴらごぼう  
 1食(235g)当たり  
 エネルギー たんぱく質 食塩相当量  
 306kcal 8.9g 1.6g

## ●栄養成分値

| 商品名             | エネルギー<br>(kcal) | 水分<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | ナトリウム<br>(mg) | カリウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) | 動物性たんぱく質<br>(g) |
|-----------------|-----------------|-----------|--------------|-----------|-------------|---------------|--------------|------------|--------------|-----------------|
| かじきのきのこあんセット    | 326             | 157.1     | 7.9          | 21.6      | 25.0        | 569           | 389          | 124        | 1.4          | 4.7             |
| 豚肉と野菜の甘酢あんかけセット | 333             | 210.1     | 8.1          | 21.8      | 26.1        | 764           | 417          | 100        | 1.9          | 5.1             |
| 豚肉の和風カレー炒めセット   | 333             | 196.6     | 9.9          | 21.9      | 24.0        | 612           | 411          | 145        | 1.6          | 4.5             |
| さけの味噌バター焼きセット   | 325             | 196.9     | 8.9          | 21.3      | 24.4        | 605           | 485          | 132        | 1.5          | 5.3             |
| かれいのトマトソースセット   | 314             | 207.5     | 9.5          | 19.1      | 26.0        | 761           | 432          | 130        | 1.9          | 5.6             |
| 牛肉の焼肉風炒めセット     | 306             | 179.5     | 8.9          | 19.0      | 24.9        | 613           | 472          | 106        | 1.6          | 5.3             |

P45エネルギー補給食品は、48をご覧下さい。

サンプル品分析による推定値

キッセイヘルスケア通販

ご注文

フリーダイヤル

0120-588-117

## ●栄養成分値

| 商品名           | エネルギー<br>(kcal) | 水分<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | ナトリウム<br>(mg) | カリウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) | 動物性たんぱく質<br>(g) |
|---------------|-----------------|-----------|--------------|-----------|-------------|---------------|--------------|------------|--------------|-----------------|
| かじきの竜田揚げセット   | 357             | 203.4     | 9.1          | 20.7      | 33.6        | 549           | 500          | 135        | 1.4          | 6.0             |
| 鶏肉と里芋の味噌煮風セット | 331             | 206.6     | 8.8          | 19.3      | 30.6        | 702           | 504          | 142        | 1.8          | 4.6             |
| さけの南蛮漬け風セット   | 311             | 208.8     | 9.1          | 16.9      | 30.6        | 632           | 590          | 147        | 1.6          | 5.6             |
| かれいの中華あんかけセット | 349             | 198.8     | 9.8          | 19.8      | 33.0        | 692           | 462          | 137        | 1.8          | 5.7             |
| 豚肉のしょうが炒め風セット | 291             | 215.4     | 9.8          | 15.2      | 28.8        | 707           | 348          | 106        | 1.8          | 5.4             |
| シーフードシチュー風セット | 290             | 222.2     | 7.2          | 17.6      | 25.6        | 646           | 410          | 124        | 1.6          | 3.5             |

サンプル品分析による推定値

※諸般の事情により、予告なく価格、成分値、商品の仕様等が変更になる場合があります。

※栄養成分値は、食品表示基準に基づいて記載しております。

※ご注文とお届けに関する詳しい情報は、P.76～裏表紙をご覧下さい。



ごはん付き

お弁当

ゆめの食卓 (ごはん付き)

## やわらかカツの卵とじ風弁当

食べごたえのある豚カツを卵とじ風に仕上げたお弁当です。



- たんぱく質調整ごはん
- カツの卵とじ風
- 小松菜のソテー
- 根菜の炒り煮
- ひじきと野菜の煮物

1食当たり  
エネルギー 568kcal たんぱく質 9.9g 食塩相当量 1.7g

商品番号 4007012  
盛付例 1食(340g) 1,069円

## 牛すき焼き風弁当

和食の定番牛すき焼きと副菜にポテトコロッケを添えました。



- たんぱく質調整ごはん
- 牛すき焼き風
- ポテトコロッケ
- いんげんと卵のソテー
- ひじきの煮物

1食当たり  
エネルギー 582kcal たんぱく質 9.1g 食塩相当量 1.5g

商品番号 4007014  
盛付例 1食(360g) 1,069円

## 麻婆豆腐弁当

豆板醤と山椒で本格的な味に仕上げた麻婆豆腐です。



- たんぱく質調整ごはん
- 麻婆豆腐
- 春雨とベーコンのサラダ
- 肉しうまい
- 卵とグリーンピースの和え物

1食当たり  
エネルギー 562kcal たんぱく質 8.6g 食塩相当量 1.7g

商品番号 4007030  
盛付例 1食(360g) 1,069円

※良質なたんぱく質を多く含む大豆(アミノ酸スコア100)を使用しています。

## かれいの煮付け風弁当

やわらかなかれいを煮付け風にしました。



- たんぱく質調整ごはん
- かれいの煮付け風
- 白身魚と豆腐のしんじょ
- いんげんの胡麻和え
- さつま芋のレモン煮
- 切干大根の煮物

1食当たり  
エネルギー 533kcal たんぱく質 8.9g 食塩相当量 1.7g

商品番号 4007023  
盛付例 1食(355g) 1,069円

栄養成分値が変更になっております。

## ●栄養成分値

| 商品名           |           | エネルギー<br>(kcal) | 水分<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | ナトリウム<br>(mg) | カリウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) | 動物性たんぱく質<br>(g) |
|---------------|-----------|-----------------|-----------|--------------|-----------|-------------|---------------|--------------|------------|--------------|-----------------|
| やわらかカツの卵とじ風弁当 | 1食340g当たり | 568             | 221.8     | 9.9          | 21.0      | 84.9        | 661           | 251          | 136        | 1.7          | 6.0             |
| 牛すき焼き風弁当      | 1食360g当たり | 582             | 237.4     | 9.1          | 20.0      | 91.1        | 577           | 267          | 108        | 1.5          | 6.1             |
| 麻婆豆腐弁当        | 1食360g当たり | 562             | 240.5     | 8.6          | 18.4      | 90.4        | 688           | 270          | 151        | 1.7          | 4.4             |
| 鰯のねぎソースがけ弁当   | 1食340g当たり | 528             | 224.1     | 8.2          | 14.3      | 91.5        | 476           | 255          | 126        | 1.2          | 4.9             |
| かれいの煮付け風弁当    | 1食355g当たり | 533             | 236.1     | 8.9          | 13.1      | 94.8        | 650           | 316          | 131        | 1.7          | 5.6             |

ごはんはたんぱく質調整炊飯米“キッセイゆめ”を使用してふっくら炊き上げました。  
順次販売終了となります。予めご了承下さい。

2023年11月1日ご注文分より、  
単品での販売を再開させていただきます。

## 和風ソースのハンバーグ弁当

人気のハンバーグに、醤油味の和風ソースを合わせました。



- たんぱく質調整ごはん
- 和風ソースのハンバーグ
- 小松菜とピーマンの炒めもの
- さつまいもの甘煮風
- れんこんと人参のきんぴら

1食当たり  
エネルギー 593kcal たんぱく質 10.2g 食塩相当量 1.7g

商品番号 4007015  
盛付例 1食(360g) 1,069円

※良質なたんぱく質を多く含む大豆(アミノ酸スコア100)を使用しています。

(商品イメージ)

やわらかカツの卵とじ風弁当



1食容器サイズ  
21cm  
17.5cm  
3.8cm

## 黒酢の酢豚弁当

黒酢のコクとまろやかな風味が楽しめる酢豚です。



- たんぱく質調整ごはん
- 黒酢の酢豚
- いんげんと卵の和え物
- さつまいもの甘煮風
- チキンのクリームソテー

1食当たり  
エネルギー 558kcal たんぱく質 9.4g 食塩相当量 1.6g

商品番号 4007033  
盛付例 1食(360g) 1,069円

## 海老よせフライ弁当

海老よせフライに相性ぴったりなタルタルソースを合わせました。



- たんぱく質調整ごはん
- 海老よせフライのタルタルソース
- ブロッコリーのごまあえ
- ベジのトマトソース
- 野菜と豆のサラダ

1食当たり  
エネルギー 587kcal たんぱく質 8.8g 食塩相当量 1.5g

商品番号 4007017  
盛付例 1食(340g) 1,069円

## 豚肉のしょうが焼き風弁当

やわらかい豚肉をしょうが焼き風に仕上げました。



- たんぱく質調整ごはん
- 豚肉のしょうが焼き風
- 厚焼き卵
- ほうれん草とごま和え
- かぼちゃのサラダ

1食当たり  
エネルギー 567kcal たんぱく質 9.7g 食塩相当量 1.7g

商品番号 4007031  
盛付例 1食(360g) 1,069円

## ふんわりかに玉弁当

ふんわりとしたかに玉に野菜を入れたあんをかけました。



- たんぱく質調整ごはん
- かに玉の野菜あんかけ
- 春雨の中華風和え
- 肉しうまい
- キャベツとチキンのサラダ

1食当たり  
エネルギー 592kcal たんぱく質 10.9g 食塩相当量 1.8g

商品番号 4007116  
盛付例 1食(380g) 1,069円

## ●栄養成分値

| 商品名           |           | エネルギー<br>(kcal) | 水分<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | ナトリウム<br>(mg) | カリウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) | 動物性たんぱく質<br>(g) |
|---------------|-----------|-----------------|-----------|--------------|-----------|-------------|---------------|--------------|------------|--------------|-----------------|
| 和風ソースのハンバーグ弁当 | 1食360g当たり | 593             | 231.7     | 10.2         | 18.5      | 96.7        | 653           | 338          | 142        | 1.7          | 5.1             |
| 黒酢の酢豚弁当       | 1食360g当たり | 558             | 236.5     | 9.4          | 15.1      | 96.1        | 616           | 360          | 137        | 1.6          | 6.6             |
| 海老よせフライ弁当     | 1食340g当たり | 587             | 215.9     | 8.8          | 19.8      | 93.4        | 576           | 205          | 132        | 1.5          | 3.5             |
| 豚肉のしょうが焼き風弁当  | 1食360g当たり | 567             | 239.0     | 9.7          | 18.7      | 90.0        | 655           | 234          | 130        | 1.7          | 6.2             |
| ふんわりかに玉弁当     | 1食380g当たり | 592             | 257.0     | 10.9         | 21.8      | 88.0        | 692           | 194          | 163        | 1.8          | 7.5             |

サンプル品分析による推定値

お弁当

ゆめの食卓

(株)ニチレイフーズと共同企画!

冷凍品  
常温品と  
送料別

(株)ニチレイフーズと共同企画!

冷凍品  
常温品と  
送料別

6つの商品がセットになってお得!



チャーハン

## ゆめの食卓 お手軽定番6食セット

通常より  
126円お得!

セット番号 4007043

4,300円

※現在庫が終了次第、販売終了となります(販売終了時期:2024年2月頃)。在庫状況により、終了時期が変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。

## お好みのお弁当を単品で購入をご希望の方は

※ゆめの食卓 お弁当(P.43~44の6品)は、現在庫が終了次第、順次販売終了となります(販売終了時期:2024年2月頃)。  
在庫状況により、終了時期が変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。

下記4商品は紙容器入りです。

## ゆめの食卓 チャーハン

素材と作り方にこだわった、豚肉とふんわり炒り卵の入ったチャーハン。

動物性  
たんぱく質比  
59.0%1食当たり  
エネルギー 454kcal  
たんぱく質 3.9g  
食塩相当量 1.4g

○サイズ: 縦12.1×横17.5×高さ4.1(cm)

商品番号 4007650

盛付例

1食(230g) 675円

## ゆめの食卓 鶏そぼろごはん

甘辛の鶏そぼろと卵、根菜の煮物を盛り付けた、釜飯風の鶏そぼろごはん。

動物性  
たんぱく質比  
75.6%1食当たり  
エネルギー 399kcal  
たんぱく質 7.8g  
食塩相当量 1.3g

○サイズ: 縦13.4×横14.4×高さ4(cm)

商品番号 4007660

盛付例

1食(210g) 729円

## ゆめの食卓 チキンと野菜のカレー

ゴロゴロとしたチキンと野菜が楽しめる、まろやかでコクのあるカレー。

動物性  
たんぱく質比  
56.8%1食当たり  
エネルギー 571kcal  
たんぱく質 7.4g  
食塩相当量 1.6g

○サイズ: 縦15×横16×高さ4.5(cm)

商品番号 4007610

盛付例

1食(345g) 772円

## ゆめの食卓 カツカレー

野菜の旨みを加えたスパイシーなカレーに、やわらかなロースカツをトッピング。

動物性  
たんぱく質比  
62.4%1食当たり  
エネルギー 648kcal  
たんぱく質 8.5g  
食塩相当量 1.5g

○サイズ: 縦15×横16×高さ4.5(cm)

商品番号 4007620

盛付例

1食(330g) 772円

## 栄養成分値

| 商品名        | エネルギー(kcal) | 水分(g) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) | ナトリウム(mg) | カリウム(mg) | リン(mg) | 食塩相当量(g) | 動物性たんぱく質(g) |
|------------|-------------|-------|----------|-------|---------|-----------|----------|--------|----------|-------------|
| チャーハン      | 454         | 126.7 | 3.9      | 9.4   | 88.5    | 546       | 111      | 88     | 1.4      | 2.3         |
| 鶏そぼろごはん    | 399         | 120.3 | 7.8      | 9.2   | 71.3    | 506       | 70       | 86     | 1.3      | 5.9         |
| チキンと野菜のカレー | 571         | 226.1 | 7.4      | 21.0  | 88.1    | 641       | 348      | 171    | 1.6      | 4.2         |
| カツカレー      | 648         | 198.7 | 8.5      | 26.4  | 94.2    | 604       | 332      | 121    | 1.5      | 5.3         |

サンプル品分析による推定値

キッセイヘルスケア通販

ご注文

フリーダイヤル

0120-588-117

## 栄養成分値

| 商品名           | エネルギー(kcal) | 水分(g) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) | ナトリウム(mg) | カリウム(mg) | カルシウム(mg) | リン(mg) | 食塩相当量(g)  | その他           |
|---------------|-------------|-------|----------|-------|---------|-----------|----------|-----------|--------|-----------|---------------|
| 中華丼★          | 510         | 198.7 | 5.1      | 14.2  | 90.5    | 523       | 89       | —         | 78     | 1.3       | 動物性たんぱく質:3.4g |
| 親子丼★          | 518         | 194.8 | 8.8      | 16.8  | 82.8    | 547       | 160      | —         | 130    | 1.4       | 動物性たんぱく質:6.7g |
| げんた冷凍めん うどん風  | 290.8       | 130.8 | 0        | 2.8   | 66.4    | 10~28     | 0~6.4    | 59        | 26     | 0.02~0.07 |               |
| げんた冷凍めん 中華めん風 | 293         | 109.8 | 0        | 2.4   | 67.8    | 19        | 2.6      | 0~95      | 26     | 0.05      |               |

★:サンプル品分析による推定値

※諸般の事情により、予告なく価格、成分値、商品の仕様等が変更になる場合があります。

※栄養成分値は、食品表示基準に基づいて記載しております。

※ご注文とお届けに関しての詳しい情報は、P.76~裏表紙をご覧下さい。

# エネルギー補給食品

## 腎疾患のエネルギー不足を補うためには…

監修 駒沢女子大学 人間健康学部 健康栄養学科 准教授 管理栄養士 工藤 美香先生

たんぱく質を制限するために食事の全体量を減らすと、エネルギーが不足してやせてしまいます。エネルギーが不足すると、体内では体の組織を自ら分解して必要なエネルギーを作りだします。その結果、たんぱく質をとりすぎたときと同じように尿素窒素などの老廃物が増え、腎臓に負担をかけることになってしまいます。

このような状態にならないように、たんぱく質を制限しながら、脂質や糖質から消費エネルギーに見合った十分なエネルギーをとることが重要です。たんぱく質が少なく、エネルギーが確保できる食品もありますので上手に利用しましょう。



※医師の指導の下で行って下さい。

### 油脂から上手にエネルギーUP!

油脂の中でも消化吸収が早く、脂肪組織に蓄積しにくい性質のある中鎖脂肪酸油(MCT)を多く含むマクトンオイル、マクトンゼロパウダーがおすすめです。

#### ●マクトンオイル



ドレッシングなどの調味料に



スープなどに

#### ●マクトンゼロパウダー



コーヒー、紅茶などに

P.48

### たんぱく質の少ないデザートでエネルギーUP!

たんぱく質量が市販のものよりも少なく、手軽にエネルギーが補給できるデザートです。

#### ●カップアガロリー (たんぱく質0g)



盛付例

#### ●ソフトアガロリー (たんぱく質0g)



盛付例

#### ●丸型ニューマクトンビスキー (たんぱく質0g)



#### ●ニューマクトンクッキー



P.46~47

栄養計算が  
しやすい  
個装タイプ!

「たんぱく質調整食品」、「介護・高齢者向け食品」と組み合せてエネルギーをおとりいただけます

## 食卓に彩りをそえます

### デザート

### アガロリーシリーズ

#### カップアガロリー

さっぱりとした口あたりのゼリーです。

- カルシウム100mgを補給できます。
- 果汁※、オリゴ糖入り
- エネルギー:150kcal

※1個当たり0.5~5.7%の果汁を使用  
カリンは1個当たりエキスとして0.1%使用

商品番号 1002071  
詰合せ 8種×3個 (24個) 3,913円

| 商品番号    | オレンジ | ウメ | カリン | マスカット | リンゴ | モモ | ストロベリー | ブルーベリー |
|---------|------|----|-----|-------|-----|----|--------|--------|
| 1002010 |      |    |     |       |     |    |        |        |
| 1002020 |      |    |     |       |     |    |        |        |
| 1002030 |      |    |     |       |     |    |        |        |
| 1002040 |      |    |     |       |     |    |        |        |
| 1002050 |      |    |     |       |     |    |        |        |
| 1002060 |      |    |     |       |     |    |        |        |
| 1002080 |      |    |     |       |     |    |        |        |
| 1002090 |      |    |     |       |     |    |        |        |

1個(83g) 各168円

#### ソフトアガロリー

やわらかく、なめらかな飲み込みやすい食感です。

- カルシウム100mgを補給できます。
- 果汁※、オリゴ糖入り
- エネルギー:150kcal

※1個当たり1.5~4.1%の果汁を使用

商品番号 1002290  
詰合せ 8種×3個 (24個) 3,913円

| 商品番号    | パイナップル | メロン | 洋ナシ | マンゴー | キウイ | ぶどう | ゆず | アセロラ |
|---------|--------|-----|-----|------|-----|-----|----|------|
| 1002210 |        |     |     |      |     |     |    |      |
| 1002220 |        |     |     |      |     |     |    |      |
| 1002230 |        |     |     |      |     |     |    |      |
| 1002240 |        |     |     |      |     |     |    |      |
| 1002250 |        |     |     |      |     |     |    |      |
| 1002260 |        |     |     |      |     |     |    |      |
| 1002270 |        |     |     |      |     |     |    |      |
| 1002280 |        |     |     |      |     |     |    |      |

1個(83g) 各168円

#### ムースアガロリー

ふんわりとしたなめらかな食感です。

- エネルギー:160kcal

| 商品番号    | プレーン | いちごミルク味* | マンゴー味* | ブルーベリー味* | バナナ味* |
|---------|------|----------|--------|----------|-------|
| 1002110 |      |          |        |          |       |
| 1002120 |      |          |        |          |       |
| 1002130 |      |          |        |          |       |
| 1002150 |      |          |        |          |       |
| 1002160 |      |          |        |          |       |

1個(67g) 各162円

#### アガロリー100

熱湯に溶かして作るゼリーの素。  
1袋で5食分でき、甘さを抑えた  
自然な味です。

| 商品番号    | 青リンゴ味 | オレンジ味 | グレープフルーツ味 | うめ味 | 抹茶味 | コーヒー味 |
|---------|-------|-------|-----------|-----|-----|-------|
| 1001010 |       |       |           |     |     |       |
| 1001020 |       |       |           |     |     |       |
| 1001030 |       |       |           |     |     |       |
| 1001040 |       |       |           |     |     |       |
| 1001050 |       |       |           |     |     |       |
| 1001060 |       |       |           |     |     |       |

1箱(132g×5袋入) 各2,116円

#### 栄養成分値

| 商品名 | エネルギー(kcal) | 水分(g) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) | ナトリウム(mg) | カリウム(m |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |

## デザート マクトンシリーズ

## ニューマクトンチゼリー

1袋で3種類が楽しめます。  
ひと口サイズで食べやすく、持ち運びにも便利です。



1個(標準重量25g)当たり  
○エネルギー:50kcal



商品番号 5001080  
1袋(30個入り) 1,854円

☆2023年10月3日ご注文分より、本価格に変更となります。

## ニューマクトンクッキー

サクッとかる~い口あたり。



1個(標準重量9.3g)当たり  
○エネルギー:50kcal



商品番号 5001011  
バナナ風味  
5001021  
シナモン風味  
1箱(20個入り) 各1,339円

☆2023年10月3日ご注文分より、本価格に変更となります。

## 丸型ニューマクトンビスキー

軽い口あたりのクッキー。  
1パック2枚入り。

1パック(標準重量18.6g/2枚)当たり  
○エネルギー:100kcal



商品番号  
ミルク風味 5001033  
モカ風味 5001043  
レモン風味 5001053  
紅茶風味 5001063  
バター風味 5001073

1箱(12パック入り) 各1,684円

☆2023年10月3日ご注文分より、本価格に変更となります。

## 純米せんべい サラダ味

サラダ味のおせんべいです。

5枚当たり  
○エネルギー:100kcal



商品番号 6008000  
木徳神糧(株)  
1袋(65g) 567円

詳しくはP.34へ

## 調理素材

## 油脂、粉飴

## マクトンオイル

体内で速やかにエネルギーに変わるMCT(中鎖脂肪酸油)85%に一般の油15%を配合。



一般の油より  
さっぱりと  
摂取できる  
液体オイル。

商品番号 5001131

1瓶(450g) 3,371円

☆2023年10月3日ご注文分より、本価格に変更となります。

## こなあめ[1kg]

New

甘みが少なく、料理や飲み物に混ぜて、お使いいただけけるエネルギー補給のための食品です。



(株)サンス

商品番号 6002112

1袋(1kg) 864円

## 粉飴[分包]

エネルギーは砂糖とほぼ同じでありながら、  
甘さが約1/10。手軽にエネルギー補給ができます。



(株)ハーバー研究所

商品番号 6002122

分包  
商品形状が顆粒から粉末になりました。  
13g×40包 1,350円

## 飲料

## 栄養補助飲料

## レナジーbit

栄養機能食品(亜鉛)  
たんぱく質を調整した低ナトリウム、低カリウム、低リン組成の栄養補助飲料。  
カルニチン、EPA、DHA配合。

エネルギー  
(1本当たり)  
150kcal

たんぱく質  
(1本当たり)  
0.9g

(株)クリニコ  
商品番号  
乳酸菌飲料風味 6005020  
コーヒー風味 6005030

1本(125ml) 各140円

## マクトンゼロパウダー

油脂は、消化吸収の良いMCT(中鎖脂肪酸油)のみを使用。



商品番号 5001111

1袋(350g) 3,186円

☆2023年10月3日ご注文分より、本価格に変更となります。



商品番号 5001120

1箱(12.7g×30包入り) 4,345円

☆2023年10月3日ご注文分より、本価格に変更となります。

## マクトンオイル・マクトンゼロパウダーについて

マクトンの主成分のMCT(中鎖脂肪酸油)は、一般的の油の長鎖脂肪酸油と比べ構成する脂肪酸の炭素鎖が短いため消化・吸収されやすく、体内で速やかにエネルギーに変わり蓄積脂肪になりにくい油脂です。

マクトンオイルは中鎖脂肪酸油85%に長鎖脂肪酸油15%を配合した液体の油脂です。食品によく混ざり、ドレッシングやスープなどに使っていただけます。

マクトンゼロパウダーはMCT(中鎖脂肪酸油)を粉末状にしたものです。  
粉末のため様々な食品に手軽に混ぜてご使用いただけます。  
(少量の水で溶いてから混ぜると、きれいに溶けます。)



日清オイリオ  
グループ(株) 商品番号

りんご味 6007151

みかんパイナップル味 6007161

ピーチ味 6007171

マスカット味 6007181

1本(125ml) 各183円

## ●栄養成分値

| 商品名                        | エネルギー<br>(kcal) | 水分<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | - : 栄養成分分析未実施もしくは未公開 |       |         |               |              |               |            |       |
|----------------------------|-----------------|-----------|--------------|-----------|----------------------|-------|---------|---------------|--------------|---------------|------------|-------|
|                            |                 |           |              |           | 炭水化物(g)              | 糖質(g) | 食物繊維(g) | ナトリウム<br>(mg) | カリウム<br>(mg) | カルシウム<br>(mg) | リン<br>(mg) |       |
| ニューマクトンチゼリー メロン風味          | 25g当たり          | 50        | 12.1         | 0         | 0.4                  | 10.7  | 1.8     | —             | 1.24         | 4.2           | 0.16       | 0.028 |
| グレープ風味                     | 25g当たり          | 50        | 12.1         | 0         | 0.4                  | 10.7  | 1.8     | —             | 1.05         | 4.8           | 0.29       | 0.028 |
| あんず風味                      | 25g当たり          | 50        | 12.1         | 0         | 0.4                  | 10.7  | 1.8     | —             | 2.40         | 4.4           | 0.22       | 0.028 |
| 丸型ニューマクトンビスキー レモン風味        | 18.6g当たり        | 100       | 0.3          | 0.47      | 5.4                  | 12.45 | —       | 8             | 1.28         | 8             | 0.018      |       |
| // (ミルク風味、モカ風味、紅茶風味、バター風味) | 18.6g当たり        | 100       | 0.3          | 0.50      | 5.5                  | 12.30 | —       | 9             | 1.31         | 9             | 0.025      |       |
| ニューマクトンクッキー(全種)            | 9.3g当たり         | 50        | 0.2          | 0.3       | 2.8                  | 6.0   | —       | 4             | 1            | 3             | 0.01       |       |
| 純米せんべい サラダ味                | 5枚当たり★          | 100       | —            | 0.2       | 7.2                  | 9.7   | —       | 22            | 2            | 5             | 0.05       |       |

★:参考値

キッセイヘルスケア通販

ご注文

フリーダイヤル



0120-588-117

FAX.0120-815-804

※諸般の事情により、予告なく価格、成分値、商品の仕様等が変更になる場合があります。

※栄養成分値は、食品表示基準に基づいて記載しております。

※ご注文とお届けに関する詳しい情報は、P.76~裏表紙をご覧下さい。

# 塩分調整食品

## 食塩管理はすべての食事療法の基本です!



監修:西村一弘先生

駒沢女子大学 人間健康学部 健康栄養学科 教授  
社会福祉法人 緑風会 緑風荘病院 栄養室 運営顧問



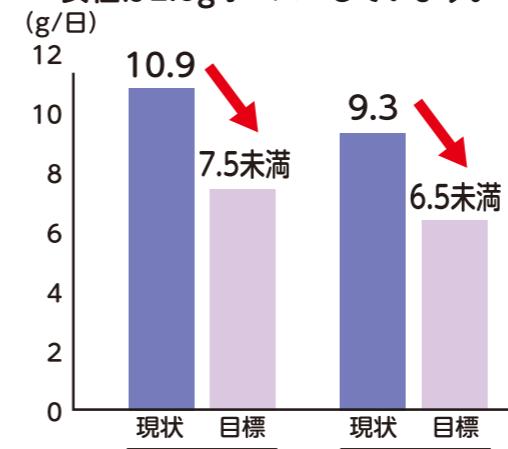
我が国は四方を海に囲まれた島嶼国家であり、歴史的に製塩業も盛んで食塩不足はありませんでした。また塩は魚や肉、野菜の保存料として使用されていたので、食塩摂取量は世界的に見ても多くなっていました。

食塩の過剰摂取は高血圧、糖尿病、がんなどに悪影響を与えますので、食塩摂取量に気をつけた「適塩生活」を心がけることが大切です。



### 適塩生活を送りましょう!

■目標摂取量※を男性は3.4g、女性は2.8gオーバーしています。



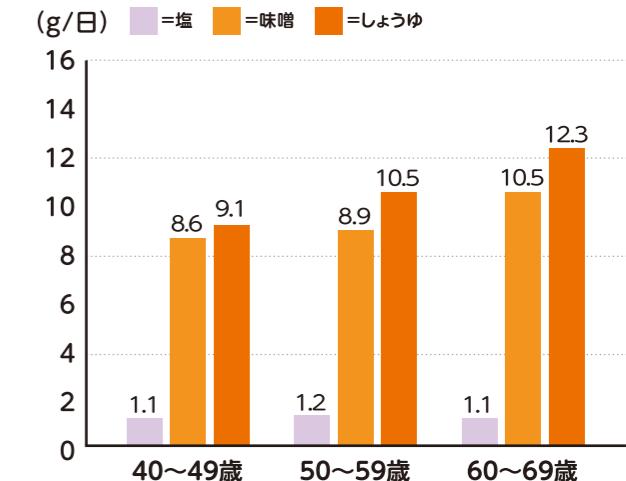
#### 食塩摂取量の状況(20歳以上)

出典: (現状)「令和元年 国民健康・栄養調査報告」(厚生労働省)  
(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\_iryou/kenkou/eiyou/r1-houkoku\_00002.html)

(目標)「日本人の食事摂取基準(2020年版)」(厚生労働省)  
(https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\_08517.html)

※エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2018では  
6g未満～3gです。

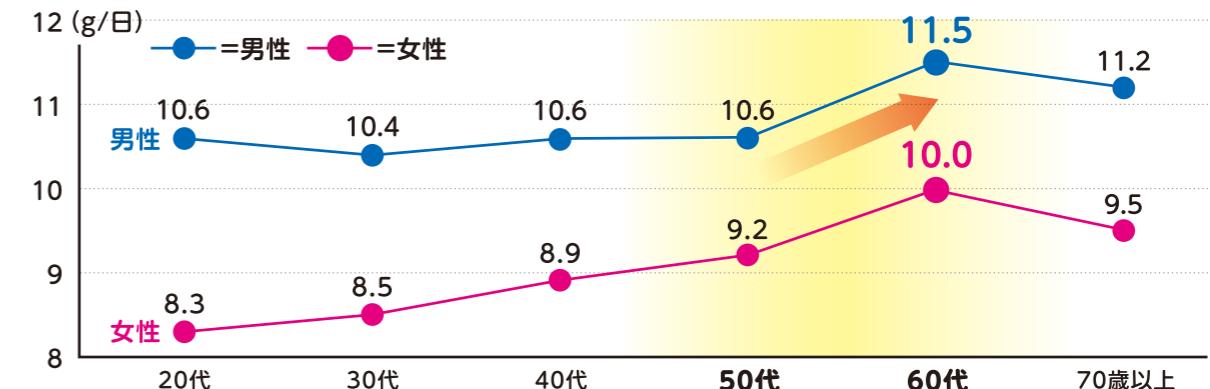
■年齢が上がるにつれ、味噌、しょうゆが増える傾向にあります。  
食事摂取量は減少傾向にありますので、味付けが濃くなっていることが推測されます。



#### 1日の調味料の摂取量(年齢階層別)

「令和元年 国民健康・栄養調査報告」(厚生労働省)  
(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\_iryou/kenkou/eiyou/r1-houkoku\_00002.html)を加工して作成

■50代から60代にかけて、食塩摂取量が増える傾向にあります!  
このデータからも味付けが濃くなっていることが伺えます。



#### 食塩摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階層別)

「令和元年 国民健康・栄養調査報告」(厚生労働省)  
(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\_iryou/kenkou/eiyou/r1-houkoku\_00002.html)を加工して作成

#### 小さじ1杯当たりの食塩量



成分調整調味料を上手に利用しましょう。P.51



※1:日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算

※2:食品表示基準に基づく商品の栄養成分表示から計算

## 減塩調味料等 調味料

## 減塩げんたしょうゆ

## たんぱく調整減塩しょうゆ

だしで割ることなく、しょうゆ本来の風味を生かした本醸造しょうゆです。

たんぱく質  
(100g当たり)  
3.4g塩分  
48%  
減※1カリウム  
92%  
減※1リン  
75%  
減※1

商品番号 1003082

500ml／ボトル 665円

☆2023年10月3日ご注文分より、本価格に変更となります。

## げんたつゆ

めんつゆ、かけつゆなどに使える  
6倍濃縮のつゆの素。  
料理により、しょうゆの代わりにお使い  
いただけます。

たんぱく質  
(100g当たり)  
5.6g塩分  
48%  
減※3カリウム  
69%  
減※3リン  
68%  
減※3

商品番号 1003080

500ml／瓶 1,058円

◆げんたつゆはデザイン・表示変更を予定しております。

※1.日本食品標準成分表2015年版(七訂)の「こいくちしょうゆ」と比較 ※2.日本食品標準成分表2015年版(七訂)追補2017年の「ぽん酢しょうゆ、市販品」と比較  
※3.「げんたつゆを6倍希釈したつゆ」と日本食品標準成分表2015年版(七訂)の「めんつゆストレート」を比較

## 減塩げんたぽん酢

つける・かける・和えるなど色々な  
お料理に使える美味しい減塩ぽん酢  
です。

たんぱく質  
(100g当たり)  
1.8g塩分  
43%  
減※2カリウム  
85%  
減※2リン  
57%  
減※2

商品番号 1003083

360ml／瓶 616円

☆2023年10月3日ご注文分より、本価格に変更となります。

## からだ想い だしわりしょうゆ 500ml

天然だしをミックスした、まろやかな  
低塩しょうゆ。

塩分  
50%以上  
カット※1

商品番号 6007131

500ml／ボトル 610円

## ●栄養成分値

| 商品名                  | エネルギー<br>(kcal) | 水分<br>(g) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物(g) |         | ナトリウム<br>(mg) | カリウム<br>(mg) | カルシウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
|----------------------|-----------------|-----------|--------------|-----------|---------|---------|---------------|--------------|---------------|------------|--------------|
|                      |                 |           |              |           | 糖質(g)   | 食物繊維(g) |               |              |               |            |              |
| 減塩げんたしょうゆ            | 100g当たり         | 104       | 69.6         | 3.4       | 0       | 17.5    | 2670          | 28.3         | —             | 38.6       | 6.8          |
|                      | 小さじ1杯(5.6g)当たり  | 6         | 3.9          | 0.2       | 0       | 1.0     | 151           | 1.6          | —             | 2.2        | 0.4          |
| 減塩げんたぽん酢             | 100g当たり         | 52        | 82.7         | 1.8       | 0       | 10.4    | 1700          | 26.5         | —             | 25.4       | 4.3          |
|                      | 小さじ1杯(5.4g)当たり  | 3         | 4.5          | 0.1       | 0       | 0.6     | 92            | 1.4          | —             | 1.4        | 0.2          |
| げんたつゆ                | 100g当たり         | 120       | 59.8         | 5.6       | 0       | 20.9    | 3530          | 186          | —             | 90         | 9.0          |
|                      | 100g当たり         | 100       | 71.7         | 3.1       | 0       | 19.2    | 0.2           | 2303         | 22.4          | 8.1        | 37.9         |
| からだ想い だしわりしょうゆ 500ml | 100g当たり         | 100       | 71.7         | 3.1       | 0       | 19.2    | 0.2           | 2303         | 22.4          | 8.1        | 37.9         |
|                      | 小さじ1杯(5ml)当たり   | 5         | 4.0          | 0.2       | 0       | 1.1     | 0.0           | 127          | 1.24          | 0.45       | 2.10         |

| —：栄養成分分析未実施もしくは未公開 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|--------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

## 減塩調味料等 みそ汁等

## タニタ食堂監修 減塩みそ汁 野菜6食

みそにふんだんにかつお・昆布・  
にぼしだしを加え、だしの風味豊  
かに仕上げました。  
1食当たり食塩約1.0gでも美味  
しく飲めるみそ汁です。



塩分  
40%  
減※4

マルコメ(株)

商品番号 6004074

6食入 248円

※4.マルコメ(株)「料亭の味合わせ12(わかめ)」と比較 ※5.マルコメ(株)「液みそ 料亭の味」と比較

## 液みそ 料亭の味 減塩

「液みそ 料亭の味」のおいしさそのま  
まに、塩分を25%カットしました。



塩分  
25%  
減※5

マルコメ(株)

商品番号 6004076

430g／ボトル 270円

カロリーを控えるように  
言われたけれど…減量するように  
言われたけれど…

# カロリー調整食品

カロリーを控えた食品です



監修:西村一弘先生  
駒沢女子大学人間健康学部  
健康栄養学科教授  
社会福祉法人緑風会  
緑風荘病院栄養室運営顧問



盛付例: 気くばり御膳セレクトセット 白身魚の甘酢あんセット(P.64)

## あなたの適正な1日の栄養摂取量は?

※医師や管理栄養士さんに確認しましょう。

エネルギー

kcal

食塩相当量

g



# カロリー調整食品

カロリーを控えた食品です

## 肥満がもたらす病気



内臓脂肪が増加

糖尿病 高血圧 脂質異常症

動脈硬化

(狭心症・心筋梗塞・脳梗塞など)

食生活や日常の生活  
習慣を見直しましょう。

### 日常生活・食生活でのポイント!

- エネルギー・糖質のとり方に注意しましょう。
- 適正体重を確認しましょう。
- 適正体重を維持できるよう、生活習慣を見直しましょう。

食事

- ・3食バランスの良い適切な食事を。
- ・糖分の多い間食は控えましょう。
- ・お酒はほどほどに。

運動

- ・こまめに体を動かしましょう。
- ・ウォーキング、階段を使うなど。

- 毎日、体重を確認しましょう。
- 塩分は控えて適塩生活を送りましょう。



### 目標体重のチェック

身長と体重からBMI(体格指数)を求めることで、  
肥満度を確認することができます。

#### BMIの求め方

|    |    |    |   |    |
|----|----|----|---|----|
| 体重 | ÷  | 身長 | ÷ | 身長 |
|    | kg |    | m | m  |

= あなたのBMI

#### 現在の体重

kg

#### 目標体重の求め方

|    |   |    |   |              |
|----|---|----|---|--------------|
| 身長 | × | 身長 | × | 22(65歳未満)    |
|    | m |    | m | 22~25(65歳以上) |

= あなたの  
目標体重 kg

※目標体重でも体脂肪が蓄積している場合があります。  
目標体重は、目安となります。

参考:「糖尿病治療ガイド2022-2023」(一般社団法人日本糖尿病学会)

### 肥満の判定

| BMI | 18.5未満 | 18.5以上~25未満 | 25以上~30未満 | 30以上~35未満 | 35以上*~40未満 | 40以上 |
|-----|--------|-------------|-----------|-----------|------------|------|
| 判定  | 低体重    | 普通体重        | 肥満1度      | 肥満2度      | 肥満3度       | 肥満4度 |

\*BMI 35以上を「高度肥満」と定義

参考:「肥満症診療ガイドライン2022」(一般社団法人日本肥満学会)

## 体重を落としたい方は…!

知って得!

体脂肪1kgとは!?

約7,000kcalのエネルギーに相当。

体重1kgを減らすには!?

1ヶ月で約7,000kcal

1日で約230kcal\*の減量が必要です。

※7,000kcal÷30日=約230kcal

ポイント

1日約230kcal分のエネルギーを「食事」から減らすか、「運動」をして消費を増やし、合わせて体重を減らしましょう!



### 食生活で摂取エネルギー 減※1

#### エネルギーが低いものを選ぶ



#### エネルギーを見る習慣を…

|               |                     |                           |                  |                             |
|---------------|---------------------|---------------------------|------------------|-----------------------------|
| 牛丼<br>756kcal | とんこつラーメン<br>641kcal | 焼き鳥・たれ<br>(2本)<br>182kcal | 鮭おにぎり<br>174kcal | ポテトチップス<br>(60g)<br>324kcal |
|---------------|---------------------|---------------------------|------------------|-----------------------------|

#### お菓子を控える

|                               |                            |                            |
|-------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| アイスクリーム<br>(150ml)<br>164kcal | ショートケーキ<br>(1個)<br>283kcal | 大福もち<br>(1個)<br>212kcal    |
| 肉まん<br>(1個)<br>218kcal        | クリームパン<br>(1個)<br>315kcal  | アーモンド<br>チョコ(4個)<br>88kcal |

#### 果物は適量を…

|                    |                         |                     |
|--------------------|-------------------------|---------------------|
| バナナ(1本)<br>112kcal | デラウエア<br>(1房)<br>49kcal | りんご(1/2個)<br>56kcal |
|--------------------|-------------------------|---------------------|

#### アルコールの量や回数を減らす

|                           |                                       |                           |                                         |
|---------------------------|---------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------|
| ビール<br>(350ml)<br>138kcal | 焼酎お湯割り<br>梅干し入り<br>(200ml)<br>115kcal | 日本酒<br>(180ml)<br>193kcal | カクテル<br>(モスコミュール)<br>(150ml)<br>145kcal |
|---------------------------|---------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------|

- 就寝前2~3時間は食事を控えましょう。
- 夕食が遅くなる場合は、夕方おにぎりなどの軽食をとり、帰宅後はサラダやスープ程度にしましょう。

### 運動で消費エネルギー 増※2

#### 生活の中に運動を取り入れる



#### 本格的でなくても…



まずは、できる事から始めてみましょう!

\*1.参考:「エネルギー早わかり 第5版」(女子栄養大学出版部)、「塩分早わかり 第5版」(女子栄養大学出版部)、「腎臓病の食品早わかり 第3版」(女子栄養大学出版部)

\*2.参考:「健康づくりのための身体活動基準2013」(厚生労働省)

## カロリー調整食品のご紹介

### 冷凍弁当

P.57~60

ごはんとおかずのセットメニュー

### ウーディッシュ®

ご自宅で楽しむ手軽なランチにぴったり!  
主食付きのヘルシーな冷凍のお弁当。もち麦  
や雑穀などの食材を20品目以上使用し、気になる  
カロリーや塩分にも配慮したメニュー。



ひよこ豆と大豆のカレー



盛付例: ウーディッシュ 7食Cセット  
ひよこ豆と大豆のカレー

### 冷凍おかず

P.61~64

ヘルシー&豊富なおかずメニュー

### 気くばり御膳®

カロリーや塩分などをコントロールしながら、  
おいしさはしっかり。健康が気になる方に人気の  
冷凍おかずセット。



鶏むね肉の香味ソースセット

### デザート

#### ゼリックスノンシュガー(エネルギー調整ゼリーの素)

エネルギーを調整し、食物繊維を補給できる手作りタイプのゼリーの素。  
1袋で10食分できます。(1袋を600mlのお湯に溶かした場合)

1食(10g)当たり※1  
エネルギー 食物繊維  
**14.3kcal 4.43g**



調理例:  
ゼリックスノンシュガーオレンジ風味

| 商品番号               |
|--------------------|
| 青リンゴ風味 3001010     |
| オレンジ風味 3001020     |
| グレープフルーツ風味 3001030 |
| うめ風味 3001040       |
| 抹茶風味 3001050       |
| コーヒー風味 3001060     |

1箱(100g×5袋入) 各**3,429円**

#### 栄養成分値

| 商品名                | エネルギー(kcal) | 水分(g) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) |         | ナトリウム(mg) | カリウム(mg) | カルシウム(mg) | リン(mg) | 食塩相当量(g) | その他     |
|--------------------|-------------|-------|----------|-------|---------|---------|-----------|----------|-----------|--------|----------|---------|
|                    |             |       |          |       | 糖質(g)   | 食物繊維(g) |           |          |           |        |          |         |
| ゼリックスノンシュガー 青リンゴ風味 | 1袋100g当たり   | 143※2 | —        | 0.2   | 0       | 52.8    | 44.3      | 107      | —         | —      | —        | 0.27    |
| オレンジ風味             | 1袋100g当たり   | 143※2 | —        | 0.3   | 0       | 52.8    | 44.3      | 162      | —         | —      | —        | 0.41    |
| グレープフルーツ風味         | 1袋100g当たり   | 143※2 | —        | 0.2   | 0       | 52.8    | 44.3      | 145      | —         | —      | —        | 0.37    |
| うめ風味               | 1袋100g当たり   | 143※2 | —        | 0.2   | 0       | 52.8    | 44.3      | 134      | —         | —      | —        | 0.34    |
| 抹茶風味               | 1袋100g当たり   | 143※2 | —        | 0.8   | 0       | 52.8    | 44.3      | 39~171   | —         | —      | —        | 0.1~0.4 |
| コーヒー風味             | 1袋100g当たり   | 143※2 | —        | 1.1   | 0       | 52.8    | 44.3      | 55       | —         | —      | —        | 0.14    |

\*: 栄養成分分析未実施もしくは未公開

※無果汁 青リンゴ風味 3001010

オレンジ風味 3001020

グレープフルーツ風味 3001030

うめ風味 3001040

抹茶風味 3001050

コーヒー風味 3001060

糖類:0g



# ウーディッシュ® (株)ニチレイフーズ

20品目以上の食材を使用

- 栄養バランスがうれしいヘルシーなお弁当。
- カロリーと塩分を控えたバラエティ豊かな食事が日替わりで楽しめます。

## ウーディッシュ 7食Aセット

冷凍品  
常温品と  
送料別商品番号 4007739  
7食セット 4,891円

### えびドリア(五穀入り)



- ・五穀のえびドリア
- ・ミートボールのオニオンソース
- ・ブロッコリー
- ・カリフラワー
- ・マカロニ入りラタトゥイユ
- ・豆サラダ
- ・ほうれん草ときのこのソテー

1食(270g)当たり  
エネルギー 313kcal たんぱく質 11.6g 食塩相当量 1.7g

### だし炊きごはんと揚げ鶏



- ・五穀のだし炊きごはん
- ・揚げ鶏の山椒照り焼きソース
- ・ほうれん草の胡麻和え
- ・大豆とわかめの煮物
- ・えび焼壳
- ・なすの大根おろしあんかけ

1食(240g)当たり  
エネルギー 333kcal たんぱく質 14.2g 食塩相当量 2.0g

### 五穀のちらし寿司とふんわりしんじょ



- ・五穀のちらし寿司
- ・しんじょと野菜のそぼろあんかけ
- ・ごぼうと蓮根のきんぴら
- ・ほうれん草の胡麻和え
- ・さつまいもの甘煮風

1食(240g)当たり  
エネルギー 299kcal たんぱく質 7.7g 食塩相当量 2.0g

### 鶏つくねと野菜の炊き合わせ



- ・雑穀入りごはん
- ・鶏肉入り枝豆ひじきごはん
- ・鶏つくね
- ・野菜の炊き合わせ
- ・里芋のそぼろあん
- ・ブロッコリーの胡麻和え
- ・きんぴらごぼう
- ・厚焼き卵
- ・菜の花の辛し和え

1食(260g)当たり  
エネルギー 349kcal たんぱく質 13.3g 食塩相当量 1.9g

### 五穀の炒飯風と肉シューまい



- ・五穀の炒飯風
- ・肉シューまい
- ・にんじんと筍の煮物
- ・かぼちゃのりんご風味
- ・チンゲン菜のクリームソテー

1食(240g)当たり  
エネルギー 336kcal たんぱく質 9.6g 食塩相当量 1.8g

### ベーコンピラフと白身魚フライ



- ・雑穀入りベーコンピラフ
- ・白身魚フライのサルサソース
- ・温野菜のチーズホワイトソース
- ・ほうれん草のツナ和え
- ・豆サラダ

1食(250g)当たり  
エネルギー 377kcal たんぱく質 11.0g 食塩相当量 1.7g

### 栄養成分値

| 商品名                |           | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物(g)<br>糖質(g) 食物繊維(g) | ナトリウム<br>(mg) | カリウム<br>(mg) | カルシウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
|--------------------|-----------|-----------------|--------------|-----------|--------------------------|---------------|--------------|---------------|------------|--------------|
| だし炊きごはんと揚げ鶏        | 1食240g当たり | 333             | 14.2         | 12.7      | 37.6 5.8                 | 792           | 422          | 130           | 228        | 2.0          |
| えびドリア(五穀入り)        | 1食270g当たり | 313             | 11.6         | 13.2      | 34.0 5.7                 | 683           | 494          | 122           | 170        | 1.7          |
| グリルドハンバーグ デミグラスソース | 1食260g当たり | 367             | 13.0         | 9.9       | 54.1 4.7                 | 546           | 442          | 154           | 163        | 1.4          |
| 五穀のちらし寿司とふんわりしんじょ  | 1食240g当たり | 299             | 7.7          | 8.2       | 46.3 4.8                 | 806           | 252          | 102           | 102        | 2.0          |
| 鶏つくねと野菜の炊き合わせ      | 1食260g当たり | 349             | 13.3         | 8.6       | 52.3 4.4                 | 738           | 330          | 49            | 170        | 1.9          |
| 五穀の炒飯風と肉シューまい      | 1食240g当たり | 336             | 9.6          | 11.8      | 45.1 5.5                 | 727           | 377          | 66            | 147        | 1.8          |
| ベーコンピラフと白身魚フライ     | 1食250g当たり | 377             | 11.0         | 17.5      | 40.8 6.0                 | 680           | 403          | 100           | 158        | 1.7          |

おいしく食べて **325kcal**  
平均\* 食塩相当量 **1.9g**

\*4セット(28食)の平均です(P.57~60)。  
各惣菜セットごとのカロリーや食塩相当量は、  
平均を超えることがあります。

写真は盛付例です。



1食容器サイズ  
25.5cm  
11.1cm 3.8cm  
だし炊きごはんと揚げ鶏

## ウーディッシュ 7食Bセット

冷凍品  
常温品と  
送料別  
商品番号 4007740  
7食セット 4,891円

### 五穀のオムライスとミニメンチ



- ・五穀のオムライス
- ・メンチカツデミソース
- ・野菜炒め
- ・温野菜サラダ
- ・ひじき入りボテトサラダ

1食(255g)当たり  
エネルギー 324kcal たんぱく質 8.7g 食塩相当量 1.8g

### ハヤシビーフ



- ・コーン入り五穀のごはん
- ・ハヤシビーフ マッシュポテト添え
- ・枝豆とキャベツの卵和え
- ・ボテトロッケ
- ・ほうれん草のバター風味

1食(260g)当たり  
エネルギー 331kcal たんぱく質 9.4g 食塩相当量 1.9g  
表示変更を予定しております。

### カツ煮風



- ・雑穀入り豆ごはん
- ・カツ煮風
- ・ひじきの煮物
- ・大根葉入り和風マッシュポテト
- ・きんぴらごぼう

1食(230g)当たり  
エネルギー 364kcal たんぱく質 12.0g 食塩相当量 1.8g

### 筍ごはんと鶏の唐揚げ



- ・五穀の筍ごはん
- ・鶏ももの唐揚げ
- ・蓮根のガーリックソテー
- ・ごぼうときのこのサラダ
- ・かぼちゃの煮物
- ・小松菜とピーマンの和え物

1食(215g)当たり  
エネルギー 324kcal たんぱく質 14.8g 食塩相当量 1.6g

### 天津飯と八宝菜



- ・雑穀入り天津飯
- ・黒米ごはん
- ・八宝菜
- ・小松菜の和え物

1食(270g)当たり  
エネルギー 333kcal たんぱく質 9.7g 食塩相当量 1.8g

### 栄養成分値

| 商品名                 |           | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物(g)<br>糖質(g) 食物繊維(g) | ナトリウム<br>(mg) | カリウム<br>(mg) | カルシウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
|---------------------|-----------|-----------------|--------------|-----------|--------------------------|---------------|--------------|---------------|------------|--------------|
| キーマカレーとえびカツのオーロラソース | 1食245g当たり | 373             | 10.8         | 13.7      | 48.8 5.6                 | 733           | 341          | 48            | 131        | 1.9          |
| 五穀のオムライスとミニメンチ      | 1食255g当たり | 324             | 8.7          | 13.0      | 41.1 3.8                 | 727           | 505          | 56            | 149        | 1.8          |
| ハヤシビーフ              | 1食260g当たり | 331             | 9.4          | 10.7      | 46.8 4.7                 | 751           | 473          | 46            | 130        | 1.9          |
| カツ煮風                | 1食230g当たり | 364             | 12.0         | 16.1      | 40.3 4.8                 | 706           | 347          | 45            | 144        | 1.8          |
| 鶏肉の味噌だれと和風きのこパスタ    | 1食240g当たり | 319             | 13.0         | 12.2      | 36.9 4.6                 | 629           | 300          | 39            | 210        | 1.6          |
| 筍ごはんと鶏の唐揚げ          | 1食215g当たり | 324             | 14.8         | 11.4      | 38.3 4.5                 | 645           | 338          | 126           | 172        | 1.6          |
| 天津飯と八宝菜             | 1食270g当たり | 333             | 9.7          | 10.0      | 49.2 3.5                 | 713           | 257          | 69            | 123        | 1.8          |

※諸般の事情により、予告なく価格、成分値、商品の仕様等が変更になる場合があります。  
※栄養成分値は、食品表示基準に基づいて記載しております。  
※ご注文とお届けに関する詳しい情報は、P.76～裏表紙をご覧下さい。



# ウーディッシュ® (株)ニチレイフーズ

20品目以上の食材を使用

- 栄養バランスがうれしいヘルシーなお弁当。
- カロリーと塩分を控えたバラエティ豊かな食事が日替わりで楽しめます。



1食容器サイズ  
11.1cm 25.5cm  
3.8cm

写真は盛付例です。

## ウーディッシュ 7食Cセット

冷凍品  
常温品と  
送料別商品番号 4007741  
7食セット 4,891円

### 豆腐ハンバーグ 香る柚子あん



- ・雑穀入り豆ごはん
- ・黒米入りごはん
- ・豆腐ハンバーグ 柚子あん 野菜添え
- ・ひよこ豆とひじきの煮物
- ・小松菜としいたけのおひたし
- ・いんげんとチーズ入り味噌ソース
- ・厚焼き卵

1食(260g)当たり

エネルギー 350kcal たんぱく質 10.9g 食塩相当量 1.9g

メニュー変更を予定しております。

### 銀鮭の幕ノ内弁当



- ・雑穀入りにんじんひじきごはん
- ・黒米入りごはん
- ・銀鮭の塩焼き
- ・切干大根の煮物
- ・厚焼き卵
- ・大豆とわかめの煮物
- ・肉焼壳
- ・ほうれん草のおひたし

1食(245g)当たり

エネルギー 327kcal たんぱく質 14.2g 食塩相当量 1.8g

### 北欧風ミートボールとトマトソーススペンネ



- ・北欧風ミートボール リンゴソース添え
- ・グリンピース入りマッシュポテト
- ・トマトソーススペンネ
- ・ほうれん草のソテー
- ・ひよこ豆の卵サラダ
- ・にんじんとツナのサラダ

1食(230g)当たり

エネルギー 274kcal たんぱく質 11.0g 食塩相当量 2.0g

### ひよこ豆と大豆のカレー



- ・黒米入りごはん
- ・雑穀入り枝豆ごはん
- ・ひよこ豆と大豆のカレー
- ・ハンバーグおろしソース
- ・ポテトサラダ
- ・なすのトマトソース
- ・コーンの香草炒め
- ・ブロッコリー

1食(270g)当たり

エネルギー 360kcal たんぱく質 13.0g 食塩相当量 2.0g

### 麻婆ナスとえびシューマイ



- ・黒米入りごはん
- ・雑穀入りごはん
- ・麻婆ナス
- ・えびシューマイ
- ・春雨のビリ辛和え
- ・さつまいもの甘煮風
- ・青椒肉絲（チンジャオロース）

1食(260g)当たり

エネルギー 373kcal たんぱく質 8.6g 食塩相当量 1.7g

メニュー変更を予定しております。

### 彩り野菜の回鍋肉



- ・雑穀入り大根葉ごはん
- ・黒米入りごはん
- ・回鍋肉
- ・春雨サラダ
- ・かに玉
- ・小松菜ときくらげの中華風和え物
- ・ブロッコリー

1食(250g)当たり

エネルギー 301kcal たんぱく質 9.3g 食塩相当量 1.7g

## ウーディッシュ 7食Dセット

冷凍品  
常温品と  
送料別商品番号 4007742  
7食セット 4,891円

### スパイスカレーとチキンステーキ



- ・スパイスカレー
- ・雑穀入りレモンライス
- ・キャベツのサブジ（インド風炒め煮）
- ・チキンステーキ

1食(245g)当たり

エネルギー 265kcal たんぱく質 10.0g 食塩相当量 1.7g

### 黒酢の酢豚と担々麺風



- ・担々麺風パスタ
- ・黒酢の酢豚
- ・中華風ビーフン
- ・大豆と五穀の小豆和え
- ・ブロッコリー

1食(240g)当たり

エネルギー 308kcal たんぱく質 12.0g 食塩相当量 2.1g

### ロコモコ風とトマトソースニヨッキ



- ・ロコモコ風（雑穀入りごはん）
- ・じゃがいもニヨッキとなすのトマトソース
- ・ロコモコ風（ハンバーグいんげん添え、卵サラダ）
- ・豆サラダ
- ・ほうれん草ソテー
- ・ブロッコリー

1食(255g)当たり

エネルギー 338kcal たんぱく質 12.2g 食塩相当量 1.8g

### 栄養成分値

| 商品名                  | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物(g)<br>糖質(g) 食物繊維(g) | ナトリウム<br>(mg) | カリウム<br>(mg) | カルシウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
|----------------------|-----------------|--------------|-----------|--------------------------|---------------|--------------|---------------|------------|--------------|
| 銀鮭の幕ノ内弁当             | 1食245g当たり       | 327          | 14.2      | 8.6 45.6 5.4             | 711           | 323          | 105           | 176        | 1.8          |
| 豆腐ハンバーグ 香る柚子あん       | 1食260g当たり       | 350          | 10.9      | 8.6 54.3 6.0             | 741           | 283          | 87            | 149        | 1.9          |
| 五穀のちらし寿司とふんわりしんじょ    | 1食240g当たり       | 299          | 7.7       | 8.2 46.3 4.8             | 806           | 252          | 102           | 102        | 2.0          |
| 北欧風ミートボールとトマトソーススペンネ | 1食230g当たり       | 274          | 11.0      | 12.7 25.9 5.8            | 780           | 472          | 84            | 156        | 2.0          |
| ひよこ豆と大豆のカレー          | 1食270g当たり       | 360          | 13.0      | 9.2 53.2 6.2             | 788           | 510          | 95            | 183        | 2.0          |
| 麻婆ナスとえびシューマイ         | 1食260g当たり       | 373          | 8.6       | 12.5 54.6 3.6            | 655           | 270          | 69            | 93         | 1.7          |
| 彩り野菜の回鍋肉             | 1食250g当たり       | 301          | 9.3       | 7.0 48.0 4.5             | 670           | 228          | 58            | 103        | 1.7          |

「豆腐ハンバーグ 香る柚子あん」と「麻婆ナスとえびシューマイ」は、メニュー変更を予定しております。新メニュー入りの7食Cセットは、2023年10月以降、商品の準備が整い次第、発送致します。

### 栄養成分値

| 商品名                  | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物(g)<br>糖質(g) 食物繊維(g) | ナトリウム<br>(mg) | カリウム<br>(mg) | カルシウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
|----------------------|-----------------|--------------|-----------|--------------------------|---------------|--------------|---------------|------------|--------------|
| 銀鮭の幕ノ内弁当             | 1食245g当たり       | 327          | 14.2      | 8.6 45.6 5.4             | 711           | 323          | 105           | 176        | 1.8          |
| 豆腐ハンバーグ 香る柚子あん       | 1食260g当たり       | 350          | 10.9      | 8.6 54.3 6.0             | 741           | 283          | 87            | 149        | 1.9          |
| 五穀のちらし寿司とふんわりしんじょ    | 1食240g当たり       | 299          | 7.7       | 8.2 46.3 4.8             | 806           | 252          | 102           | 102        | 2.0          |
| 北欧風ミートボールとトマトソーススペンネ | 1食230g当たり       | 274          | 11.0      | 12.7 25.9 5.8            | 780           | 472          | 84            | 156        | 2.0          |
| ひよこ豆と大豆のカレー          | 1食270g当たり       | 360          | 13.0      | 9.2 53.2 6.2             | 788           | 510          | 95            | 183        | 2.0          |
| 麻婆ナスとえびシューマイ         | 1食260g当たり       | 373          | 8.6       | 12.5 54.6 3.6            | 655           | 270          | 69            | 93         | 1.7          |
| 彩り野菜の回鍋肉             | 1食250g当たり       | 301          | 9.3       | 7.0 48.0 4.5             | 670           | 228          | 58            | 103        | 1.7          |

## ボロネーゼとチーズリゾット風



- ・ボロネーゼ
- ・五穀のチーズリゾット風
- ・チキンステーキの  
サルサ風ソースかけ
- ・豆サラダ
- ・ブロッコリー

1食(250g)当たり  
エネルギー 327kcal たんぱく質 14.8g 食塩相当量 2.2g

### 和ごはんと豆腐のひき肉包み揚げ



- ・五穀の鶏ごぼうごはん
- ・五穀のひじきごはん
- ・豆腐のひき肉包み揚げ
- ・いんげん添え
- ・なすのあんかけ

1食(230g)当たり  
エネルギー 313kcal たんぱく質 11.3g 食塩相当量 2.2g

### 焼肉と五穀のビビンバ



- ・五穀のビビンバ  
(五穀の味付きごはん、大根とにんじんのナムル、ほうれん草のナムル、卵)
- ・焼肉 野菜ソテー添え
- ・ポテトサラダ
- ・ごぼうとこんにゃくのきんぴら
- ・春雨サラダ

1食(230g)当たり  
エネルギー 255kcal たんぱく質 9.4g 食塩相当量 1.9g

### 甘辛チキンとカレービーフン



- ・カレービーフン
- ・雑穀入りごはん
- ・甘辛チキン
- ・じゃがいもと野菜サラダ
- ・ほうれん草のナムル

1食(240g)当たり  
エネルギー 279kcal たんぱく質 10.3g 食塩相当量 2.0g



# 気くばり御膳®

(株)ニチレイフーズ

健康にもおいしさにも気くばり

- カロリー、塩分は控えめなのに、美味しさはしっかり。
- 人気のカロリー調整冷凍おかずセット。

写真は盛付例です。

平均\* おいしく食べて 235kcal

平均\* 食塩相当量 1.8g

\*4セット(28食)の平均です(P.61~64)。各惣菜セットごとのカロリーや食塩相当量は、平均を超えることがあります。



## 気くばり御膳 人気7食セット

冷凍品  
常温品と  
送料別

商品番号 4009274  
7食セット 6,060円

### 銀鮭の塩焼きとおかず6種



- ・銀鮭の塩焼き
- ・れんこんのきんぴら
- ・厚焼き玉子
- ・野菜の炊き合わせ
- ・ほうれん草のおひたし
- ・揚げなすの和え物
- ・ひじきの煮物

1食(190g)当たり  
エネルギー 262kcal たんぱく質 19.6g 食塩相当量 1.4g

### カツの卵とじ風とおかず3種



- ・カツの卵とじ風
- ・野菜の炊き合わせ
- ・若竹煮
- ・ほうれん草のおひたし

1食(215g)当たり  
エネルギー 255kcal たんぱく質 9.7g 食塩相当量 1.7g

### カレイの煮付け風とおかず4種



- ・カレイの煮付け風
- ・里芋となすのおろしあんかけ
- ・ひじきの煮物
- ・厚焼き玉子
- ・ほうれん草のごま和え

1食(215g)当たり  
エネルギー 268kcal たんぱく質 15.3g 食塩相当量 1.8g

### 牛すき焼き風とおかず4種



- ・牛すき焼き風
- ・ふろふき大根
- ・さつまいもの甘煮風
- ・ひじきの煮物
- ・ブロッコリーのごま和え

1食(210g)当たり  
エネルギー 226kcal たんぱく質 8.2g 食塩相当量 2.0g

### チーズとデミグラスのハンバーグとおかず5種



- ・チーズとデミグラスソースのハンバーグ
- ・ブロッコリー
- ・ほうれん草とベーコンのソテー
- ・ポテトサラダ
- ・枝豆と卵の和え物
- ・野菜のトマトソース和え

1食(220g)当たり  
エネルギー 280kcal たんぱく質 15.2g 食塩相当量 1.9g

### 牛肉となすの甘辛味噌仕立てとおかず4種



- ・牛肉となすの甘辛味噌仕立て
- ・グリンピースと卵の和え物
- ・大根とにんじんの炒め物
- ・チンゲン菜の炒め物
- ・いんげんのアーモンド和え

1食(205g)当たり  
エネルギー 210kcal たんぱく質 7.0g 食塩相当量 1.5g

### 赤魚の煮付け風とおかず4種



- ・赤魚の煮付け風
- ・野菜の炊き合わせ
- ・きんぴらごぼう
- ・キャベツのおかか和え
- ・切り干し大根の煮物

1食(205g)当たり  
エネルギー 147kcal たんぱく質 13.5g 食塩相当量 1.9g

### 栄養成分値

| 商品名                   |           | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) | 糖質(g) | 食物繊維(g) | ナトリウム(mg) | カリウム(mg) | カルシウム(mg) | リン(mg) | 食塩相当量(g) |
|-----------------------|-----------|-------------|----------|-------|---------|-------|---------|-----------|----------|-----------|--------|----------|
| カツの卵とじ風とおかず3種         | 1食215g当たり | 255         | 9.7      | 14.0  | 20.6    | 3.7   | 686     | 383       | 55       | 129       | 1.7    |          |
| 銀鮭の塩焼きとおかず6種          | 1食190g当たり | 262         | 19.6     | 16.3  | 7.2     | 4.0   | 542     | 431       | 147      | 224       | 1.4    |          |
| カレイの煮付け風とおかず4種        | 1食215g当たり | 268         | 15.3     | 15.1  | 15.5    | 4.5   | 705     | 432       | 93       | 181       | 1.8    |          |
| 牛すき焼き風とおかず4種          | 1食210g当たり | 226         | 8.2      | 9.9   | 23.7    | 4.4   | 788     | 386       | 86       | 94        | 2.0    |          |
| 牛肉となすの甘辛味噌仕立てとおかず4種   | 1食205g当たり | 210         | 7.0      | 15.4  | 8.6     | 4.5   | 605     | 361       | 65       | 101       | 1.5    |          |
| チーズとデミグラスのハンバーグとおかず5種 | 1食220g当たり | 280         | 15.2     | 16.7  | 14.8    | 4.6   | 741     | 524       | 268      | 203       | 1.9    |          |
| 赤魚の煮付け風とおかず4種         | 1食205g当たり | 147         | 13.5     | 3.5   | 13.3    | 3.9   | 742     | 408       | 94       | 115       | 1.9    |          |

P.49 塩分調整食品は、ご覧下さい。

キッセイヘルスケア通販

ご注文

フリーダイヤル

0120-588-117

平均\* おいしく食べて 235kcal

平均\* 食塩相当量 1.8g

\*4セット(28食)の平均です(P.61~64)。各惣菜セットごとのカロリーや食塩相当量は、平均を超えることがあります。



## 気くばり御膳 バラエティセット

New

冷凍品  
常温品と  
送料別

商品番号 4009278  
7食セット 6,060円

### 厚揚げと野菜のピリ辛仕立て



- ・厚揚げと野菜のピリ辛仕立て
- ・かに玉
- ・ビーフンの和え物
- ・チンゲン菜の炒め物
- ・じゃがいもの中華風炒め
- ・キャベツとセロリの和え物

1食(210g)当たり  
エネルギー 218kcal たんぱく質 8.0g 食塩相当量 1.8g

### 彩り野菜の麻婆茄子セット



- ・彩り野菜の麻婆茄子
- ・キャベツとセロリの和え物
- ・じゃがいもと卵のチリソース和え
- ・いんげんと鶏肉のサラダ
- ・チンゲン菜としいたけの炒め物
- ・肉焼壳

1食(225g)当たり  
エネルギー 206kcal たんぱく質 8.3g 食塩相当量 1.8g

### 赤魚の粕漬け焼きセット



- ・赤魚の粕漬け焼き
- ・菜の花のおかか和え
- ・里芋と大根の煮物
- ・ひじきの煮物
- ・厚焼き玉子
- ・オクラの和え物

1食(200g)当たり  
エネルギー 177kcal たんぱく質 16.8g 食塩相当量 1.6g

### 牛肉のしぐれ煮風セット



- ・牛肉のしぐれ煮風
- ・さつまいもの甘煮風
- ・オクラのおかか和え
- ・厚焼き玉子
- ・野菜の炊き合わせ

1食(200g)当たり  
エネルギー 251kcal たんぱく質 10.6g 食塩相当量 1.9g

### たら鱈のタルタルソースセット



- ・鱈のタルタルソース
- ・大豆のトマト煮
- ・れんこんのカレー炒め
- ・いんげんとツナのサラダ
- ・ジャーマンポテト
- ・ブロッコリー

1食(205g)当たり  
エネルギー 258kcal たんぱく質 16.0g 食塩相当量 1.8g

### メンチカツのトマトチーズソースセット



- ・メンチカツのトマトチーズソース
- ・ブロッコリー
- ・ヤングコーンのサラダ
- ・ほうれん草と玉ねぎのソテー
- ・しいたけとピーマンのガーリックソテー
- ・なすのバジル仕立て
- ・にんじんとツナのサラダ

1食(205g)当たり  
エネルギー 258kcal たんぱく質 8.8g 食塩相当量 1.9g

### チキンとほうれん草のグラタンセット



- ・チキンとほうれん草のグラタン
- ・にんじんのサラダ
- ・ブロッコリー
- ・キャベツのカレー炒め
- ・ラタトゥイユ

1食(245g)当たり  
エネルギー 223kcal たんぱく質 11.3g 食塩相当量 1.8g

\*新セット品のバラエティセットは、2023年9月中旬頃から商品の準備が整い次第、発送致します。

### 栄養成分値

| 商品名 |  | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) | 糖質(g) | 食物繊維(g) | ナトリウム(mg) | カリウム(mg) | カルシウム(mg) | リン(mg) | 食塩 |
|-----|--|-------------|----------|-------|---------|-------|---------|-----------|----------|-----------|--------|----|
|-----|--|-------------|----------|-------|---------|-------|---------|-----------|----------|-----------|--------|----|



## 気くばり御膳®

(株)ニチレイフーズ

健康にもおいしさにも気くばり

- カロリー、塩分は控えめなのに、美味しさはしっかり。
- 人気のカロリー調整冷凍おかずセット。

気くばり御膳  
和食セット

New

冷凍品  
常温品と  
送料別商品番号 4009277  
7食セット 6,060円

## 鶏の炭火焼うま塩だれセット



新商品

- ・鶏の炭火焼うま塩だれ
- ・ブロッコリー
- ・大根のゆず風味
- ・ほうれん草のごま和え
- ・ピーマンと春雨の和え物
- ・厚焼き玉子

1食(215g)当たり  
エネルギー 201kcal たんぱく質 12.9g 食塩相当量 1.8g

## 銀鮭の照り焼きセット



新商品

- ・銀鮭の照り焼き
- ・筍の煮物
- ・ほうれん草のおひたし
- ・ひじきの煮物
- ・厚焼き玉子
- ・大根となすのそぼろあんかけ

1食(200g)当たり  
エネルギー 240kcal たんぱく質 15.8g 食塩相当量 1.6g

## さば味噌セット



- ・さば味噌
- ・大根の煮物
- ・ひじきの煮物
- ・かぼちゃの和え物
- ・グリーンピースと卵の和え物
- ・ほうれん草のごま和え
- ・里芋の煮物

1食(190g)当たり  
エネルギー 274kcal たんぱく質 13.5g 食塩相当量 1.6g

## 豚肉の肉じゃが



- ・豚肉の肉じゃが
- ・小松菜とピーマンの和え物
- ・白身魚と豆腐のふんわり天
- ・白菜のおかか和え
- ・若竹煮
- ・枝豆の卵和え

1食(215g)当たり  
エネルギー 177kcal たんぱく質 9.2g 食塩相当量 1.8g

## 豚肉のしょうが焼き



- ・豚肉のしょうが焼き
- ・野菜とビーフンの炒め物
- ・なすの和え物
- ・ほうれん草のおかか和え
- ・ひじきの煮物
- ・かぼちゃのりんご風味

1食(205g)当たり  
エネルギー 231kcal たんぱく質 9.4g 食塩相当量 1.8g

## 豆腐包み揚げセット



- ・豆腐包み揚げ
- ・野菜の炒め煮
- ・ほうれん草のおひたし
- ・オクラのおかか和え
- ・白菜の甘酢和え
- ・かぼちゃのりんご風味

1食(215g)当たり  
エネルギー 265kcal たんぱく質 10.5g 食塩相当量 1.9g

## 赤魚の粕漬け焼きセット



- ・赤魚の粕漬け焼き
- ・菜の花のおかか和え
- ・里芋と大根の煮物
- ・ひじきの煮物
- ・厚焼き玉子
- ・オクラの和え物

1食(200g)当たり  
エネルギー 177kcal たんぱく質 16.8g 食塩相当量 1.6g

## 〈商品イメージ〉



写真は盛付例です。

- 1食容器サイズ
- 和食セット、セレクトセット

16.5cm 20cm 4.5cm

- 1セット段ボールサイズ

21cm 38cm 17cm

## 白身魚の甘酢あんセット



- ・白身魚の甘酢あん
- ・なすと厚揚げの麻婆ソース
- ・ほうれん草の中華炒め
- ・いんげんのアーモンド和え
- ・カリフラワーカレー風味

1食(215g)当たり  
エネルギー 250kcal たんぱく質 11.4g 食塩相当量 1.5g気くばり御膳  
セレクトセット冷凍品  
常温品と  
送料別商品番号 4009269  
7食セット 6,060円

## 焼売セット



- ・えびシューまい
- ・大根の煮物
- ・ひじきの煮物
- ・かぼちゃの和え物
- ・グリーンピースと卵の和え物
- ・ほうれん草のごま和え
- ・里芋の煮物

1食(220g)当たり  
エネルギー 245kcal たんぱく質 11.0g 食塩相当量 1.7g

## ポークソテーセット



- ・ポークソテー
- ・じゃがいもの豆カレー
- ・ほうれん草としいたけの和え物
- ・野菜のマリネ
- ・いんげんの卵和え

1食(225g)当たり  
エネルギー 225kcal たんぱく質 16.7g 食塩相当量 1.7g

## 鰯ときのこのバター醤油セット



- ・鰯ときのこのバター醤油
- ・枝豆とコーンの卵和え
- ・さつまいものりんご風味
- ・ほうれん草のバジル風味
- ・ブロッコリー
- ・野菜のトマト煮

1食(230g)当たり  
エネルギー 259kcal たんぱく質 14.0g 食塩相当量 1.8g

## 栄養成分値

| 商品名           | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | ナトリウム<br>(mg) | カリウム<br>(mg) | カルシウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |     |
|---------------|-----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|--------------|---------------|------------|--------------|-----|
| 鶏の炭火焼うま塩だれセット | 201             | 12.9         | 11.0      | 11.0        | 3.0           | 725          | 376           | 51         | 191          | 1.8 |
| 銀鮭の照り焼きセット    | 240             | 15.8         | 13.8      | 11.4        | 3.6           | 640          | 382           | 124        | 192          | 1.6 |
| さば味噌セット       | 274             | 13.5         | 16.2      | 15.8        | 5.3           | 646          | 422           | 87         | 177          | 1.6 |
| 豚肉の肉じゃが       | 177             | 9.2          | 5.8       | 20.0        | 4.1           | 701          | 443           | 52         | 118          | 1.8 |
| 豚肉のしょうが焼き     | 231             | 9.4          | 12.7      | 17.6        | 4.5           | 722          | 377           | 77         | 94           | 1.8 |
| 豆腐包み揚げセット     | 265             | 10.5         | 16.1      | 17.2        | 4.5           | 740          | 391           | 77         | 140          | 1.9 |
| 赤魚の粕漬け焼きセット   | 177             | 16.8         | 5.8       | 12.6        | 3.8           | 632          | 386           | 102        | 166          | 1.6 |

\*新セット品の和食セットは、2023年9月中旬頃から商品の準備が整い次第、発送致します。

## 栄養成分値

| 商品名            | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | ナトリウム<br>(mg) | カリウム<br>(mg) | カルシウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |     |
|----------------|-----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|--------------|---------------|------------|--------------|-----|
| 白身魚の甘酢あんセット    | 250             | 11.4         | 13.5      | 18.3        | 4.9           | 591          | 387           | 82         | 135          | 1.5 |
| 焼売セット          | 245             | 11.0         | 11.0      | 23.3        | 4.2           | 686          | 350           | 121        | 127          | 1.7 |
| 鶏むね肉の香味ソースセット  | 253             | 17.6         | 12.4      | 15.5        | 4.5           | 702          | 324           | 83         | 162          | 1.8 |
| ポークソテーセット      | 225             | 16.7         | 8.1       | 18.7        | 5.4           | 689          | 443           | 50         | 168          | 1.7 |
| 味噌カツセット        | 292             | 9.5          | 18.3      | 20.4        | 3.9           | 686          | 359           | 60         | 113          | 1.7 |
| 鰯ときのこのバター醤油セット | 259             | 14.0         | 11.5      | 23.0        | 3.9           | 690          | 492           | 65         | 159          | 1.8 |
| 銀鮭の照り焼きセット     | 240             | 15.8         | 13.8      | 11.4        | 3.6           | 640          | 382           | 124        | 192          | 1.6 |

# 介護・高齢者向け食品

## 高齢者の食事の特徴

監修 駒沢女子大学 人間健康学部 健康栄養学科 教授 社会福祉法人 緑風会 緑風荘病院 栄養室 運営顧問 西村 一弘先生



高齢者の食生活の特徴は「食事の幅が狭くなる」ことです。独居や高齢者世帯になると、調理される方がいない、高齢になり手の込んだ料理ができないなどの状況が生じます。また、買い物も自由にできにくくなり、食品や食材も限られたものになりやすく、食事のバリエーションが少なくなります。

## 加齢が及ぼす食事への影響

- ・味覚の衰え
  - ・咀嚼力の低下
  - ・飲み込む力の低下
- 食事摂取量の低下 → 低栄養



## そうならないために

無理なく、一日の必要栄養量を摂取し低栄養を回避するために、エネルギー、たんぱく質補給食品など市販の加工食品を上手に利用しましょう。

(医師・管理栄養士の指導の下で行って下さい)

## 低栄養が健康に及ぼす影響

- ・筋肉量の減少
  - ・骨量の減少
  - ・血中アルブミンなどのたんぱく質の減少
- 転倒リスクの増加  
→ 免疫低下  
→ 創傷治癒遅延

※参考:「ハンディマニュアル 摂食・嚥下障害のケア」(メディカ出版)

### デザートでエネルギー・たんぱく質を補給したい方に



盛付例:ソフトカップ ブラック  
P.70 ●ソフトカップ

### カップタイプでエネルギーを摂取したい方に



盛付例:えねばくゼリー 白ぶどう  
P.70 ●えねばくゼリー  
P.70 ●ソフトアガロリー

### 咀嚼(かむこと)に不安がある方に



盛付例:やわらかカップ いとより鰯  
P.69 ●やわらかカップ 常温保存が可能 そのまま召し上がれます

### とろみが必要といわれたら

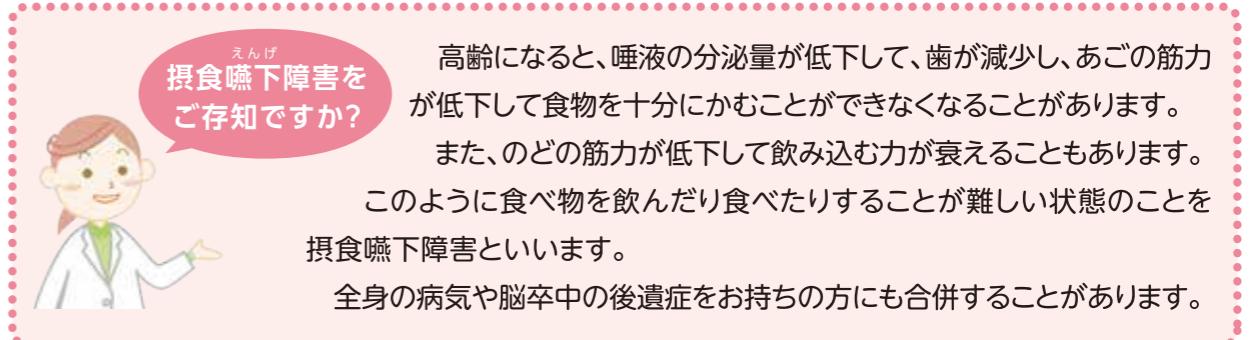


P.72 ●新スルーキングi お茶などにおすすめ

(写真はイメージです)

## 介護・高齢者の食事で気をつけること

監修 諏訪赤十字病院リハビリテーションセンター 部長 巨島 文子先生



高齢になると、唾液の分泌量が低下して、歯が減少し、あごの筋力が低下して食物を十分にかむことができなくなることがあります。また、のどの筋力が低下して飲み込む力が衰えることもあります。

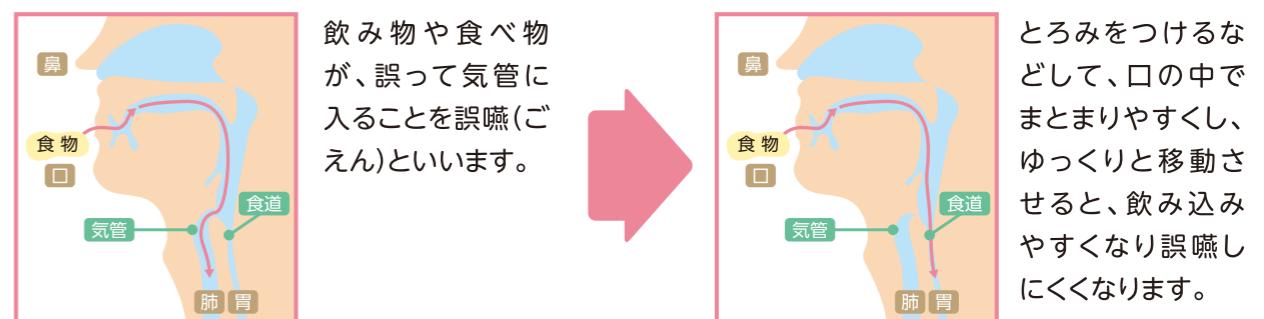
このように食べ物を飲んだり食べたりすることが難しい状態のことを摂食嚥下障害といいます。

全身の病気や脳卒中の後遺症をお持ちの方にも合併することがあります。

## 嚥下障害を疑う日常生活の様子



## 嚥下障害のある方のお口やのどを見てみましょう。



誤嚥性肺炎は唾液や食べ物などが、誤って気管から肺に入ってしまい、そこで炎症を起こすことで起こります。

高齢になると誤嚥しやすくなり、誤嚥性肺炎になると咳反射(むせ)が弱まりますので、さらに危険になります。

嚥下障害があると食事摂取量が減って脱水や低栄養が生じやすくなります。また、誤嚥性肺炎にかかりやすくなります。誤嚥を防ぐ食事の工夫として「とろみをつける」、「ゼリー状にする」、「やわらかく仕上げる」などの方法があります。飲み込みやすさや食べやすさに配慮した食品(介護・高齢者向け食品)もありますので、専門家の指導を受けて上手に活用することをおすすめします。

※参考:日本メディカルニュートリション協議会 摂食・嚥下障害Website (<http://swallow.medicalnutrition.jp/>)  
「ハンディマニュアル 摂食・嚥下障害のケア」(メディカ出版)

## 水分補給を心がけましょう

### ～からだと水の関係～

人間の体に含まれる水分量は成人男性で体重の60%、高齢者では50～55%といわれています。これらの水分は、「体温を調節する」「必要な栄養素を運ぶ」「不要になった老廃物を運ぶ」など、とても重要な働きをしています。

### ～このようなサインがあるときは注意しましょう～

- ・口の中が乾燥している
- ・微熱が続く
- ・食欲がない
- ・皮膚の張りがない
- ・元気がない

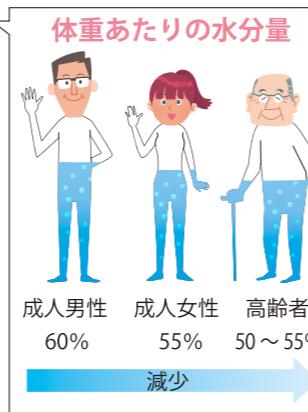
高齢者は気づかぬうちに脱水の状態に陥ることがあります。

日頃からこまめな水分補給を心がけましょう!

(水分制限のある方は、医師に相談の上、行って下さい)

### ～高齢者が脱水状態に陥りやすい理由は…～

- ・加齢とともに体内の水分量が減少する
- ・のどのかわきが感じにくくなる
- ・腎臓の機能が低下し、水分が失われやすい
- ・飲み物や食べ物を十分に摂取できない
- ・嚥下機能が低下して水分を十分に摂取できない



Exercise Physiology 第4版、  
1996.53-54 より一部引用

参考:「熱中症環境保健マニュアル2018」  
(環境省)

参考:「経口補水療法ハンドブック改訂版」  
(日本医療企画)

## 水分補給食品

### のみや水 (水分補給ゼリー飲料)



水分補給ゼリー飲料。  
さっぱりとした美味しさです。無果汁



商品番号  
ほんのりレモン風味 2003560  
ほんのりリンゴ風味 2003580

1パック(150g) 各113円

☆2023年10月3日ご注文分より、本価格に変更となります。

## やわらか食品 もち

### やわらか福もち / 紅白やわらか福もち



かみ切りやすく、ねばりやべたつきの少ないおもち。  
お雑煮、おしるこ、フルーツポンチなどに。

商品番号  
やわらか福もち 2004600 1kg(8本入) 1,407円☆  
紅白やわらか福もち 2004620 1kg(紅・白各4本入) 1,496円☆

☆2023年10月3日ご注文分より、本価格に変更となります。

## やわらか食品 乾麺

### やわらか短めん そばS・うどんS・中華麺S・そうめんS

短く・やわらかく、噛む力に応じ料理できます。



商品番号  
やわらか短めん そばS 8002010 1袋(500g) 691円  
やわらか短めん うどんS 8002020 1袋(500g) 691円  
やわらか短めん 中華麺S 8002030 1袋(500g) 691円  
やわらか短めん そうめんS 8002040 1袋(500g) 712円

### 栄養成分値

ー: 栄養成分分析未実施もしくは未公開

| 商品名               | エネルギー(kcal) | 水分(g) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) |         | ナトリウム(mg) | カリウム(mg) | カルシウム(mg) | リン(mg)    | 食塩相当量(g)    |
|-------------------|-------------|-------|----------|-------|---------|---------|-----------|----------|-----------|-----------|-------------|
|                   |             |       |          |       | 糖質(g)   | 食物繊維(g) |           |          |           |           |             |
| キッセイのフルーツゼリー ぶどう味 | 51          | 52.0  | 0        | 0     | 12.8    | 14~33   | 4~76      | —        | 0.8       | 0.04~0.08 | 鉄:1.0mg     |
| ブルーベリー味           | 51          | 52.0  | 0        | 0     | 12.8    | 15~32   | 4~83      | —        | 0~4       | 0.04~0.08 | 鉄:1.0mg     |
| もも風味              | 55          | 50.9  | 0        | 0     | 13.8    | 1~7     | 9~53      | 48~71    | 0~6       | 0~0.02    | Mg*:22~30mg |
| みかん味              | 43          | 54.0  | 0        | 0     | 10.7    | 15~29   | 17~84     | —        | 1.5       | 0.04~0.07 |             |
| りんご味              | 53          | 49.0  | 0        | 0     | 10.5    | 5.4     | 21        | 7~61     | —         | 0~6       | 0.05        |

\*Mg:マグネシウム

| 商品名            | エネルギー(kcal) | 水分(g) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) |         | ナトリウム(mg) | カリウム(mg) | カルシウム(mg) | リン(mg) | 食塩相当量(g) |
|----------------|-------------|-------|----------|-------|---------|---------|-----------|----------|-----------|--------|----------|
|                |             |       |          |       | 糖質(g)   | 食物繊維(g) |           |          |           |        |          |
| のみや水 ほんのりレモン風味 | 50          | 136.5 | 0        | 0     | 12.0    | 1.1     | 117       | 31       | —         | 0      | 0.30     |
| ほんのりリンゴ風味      | 49          | 136.8 | 0        | 0     | 11.6    | 1.1     | 125       | 32       | —         | 3.3    | 0.3      |
| やわらか福もち        | 170         | 58.0  | 3.9      | 0.4   | 37.7    | 2.6     | 3~9       | 8.9      | 24.7      | 0.01   |          |
| 紅白やわらか福もち      | 170         | 58.0  | 3.9      | 0.4   | 37.7    | 2.6     | 3~9       | 8.9      | 24.7      | 0.01   |          |
| やわらか短めん そばS    | 359         | —     | 11.9     | 3.8   | 69.2    | —       | —         | —        | —         | 1.8    |          |
| やわらか短めん うどんS   | 357         | —     | 7.6      | 2.9   | 75.0    | —       | —         | —        | —         | 1.8    |          |
| やわらか短めん 中華麺S   | 353         | —     | 8.3      | 2.6   | 74.0    | —       | —         | —        | —         | 2.0    |          |
| やわらか短めん そうめんS  | 357         | —     | 7.6      | 2.9   | 75.0    | —       | —         | —        | —         | 1.8    |          |

ー: 栄養成分分析未実施もしくは未公開  
※栄養成分値は、食品表示基準に基づいて記載しております。  
※ご注文とお届けに関する詳しい情報は、P.76~裏表紙をご覗下さい。



## 栄養補助食品

## たんぱくUPヘルパー(たんぱく質補給粉末)

食事量を増やすことなく、たんぱく質の補給ができます。  
お粥、みそ汁、飲み物、ミキサー食などに混ぜるだけ!



商品番号 2003550  
1袋(400g) 3,627円

※製品の特性上、熱い食品への添加、または加熱することにより、たんぱく質が凝集する場合があります。  
(本品のたんぱく質凝集の目安温度はおよそ75°Cです)

☆2023年10月3日ご注文分より、本価格に変更となります。

## ソフトリッチFe&amp;Zn

## 栄養機能食品(鉄・亜鉛)

熱湯に溶かして作る、栄養調整プリンの素。

1袋で5食分できます(1カップ約80g)。



プレーン



小豆味\*1



抹茶味\*2



黒ゴマ味\*3



マロン味\*4

1食(1カップ、本品20g)当たり★  
○エネルギー:90kcal  
○たんぱく質4g、鉄5mg、  
亜鉛5mgを補給できます。

\*1.小豆不使用  
\*2.抹茶不使用  
\*3.ごま香料のみ使用  
\*4.マロン不使用

商品番号  
プレーン 2001311  
小豆味 2001321  
抹茶味 2001331  
黒ゴマ味 2001350  
マロン味 2001360

1箱(100g×5袋入) 各2,327円

★1袋(100g)当たりからの換算値

◆ソフトリッチFe&Znはデザイン・表示変更を行っております。現在庫が終了次第、変更品を発送致します。

## ソフトエット

熱湯に溶かして作る、栄養プリンの素。

1袋で5食分できます。



★1袋(100g)当たりからの換算値



バナナ味\*



1食(20g)当たり★  
○エネルギー:85kcal  
○たんぱく質:4g

\*無果汁

商品番号  
プレーン 2001210  
バナナ味 2001220  
コーヒー味 2001230

1箱(100g×5袋入) 各2,278円

## 栄養成分値

| 商品名             | エネルギー(kcal) | 水分(g) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) |         | ナトリウム(mg) | カリウム(mg) | カルシウム(mg) | リン(mg) | 食塩相当量(g) | その他                 |
|-----------------|-------------|-------|----------|-------|---------|---------|-----------|----------|-----------|--------|----------|---------------------|
|                 |             |       |          |       | 糖質(g)   | 食物繊維(g) |           |          |           |        |          |                     |
| たんぱくUPヘルパー      | 100g当たり     | 378   | 4.4      | 93.6  | 0.4     | 0       | 593       | 8~82     | 33~111    | 24~57  | 1.5      |                     |
| ソフトリッチFe&Zn(全種) | 1袋100g当たり   | 450   | —        | 20    | 15      | 59      | 313       | 558      | 481       | 453    | 0.8      | 鉄25.0mg<br>亜鉛25.0mg |
| ソフトエット(全種)      | 1袋100g当たり   | 427   | —        | 21    | 13      | 52.5    | 7.8       | 262      | 483       | 364    | 315      | 0.7                 |

## 「とろみ調整食品」を安心してお使いいただくために

## 上手なとろみのつけ方

- 飲み物や液状食品をかき混ぜながら、とろみ調整食品を加えて下さい。
- かき混ぜてから短時間で安定したとろみができます。  
とろみの状態や温度を確認してから召し上がって下さい。
- 牛乳などのとろみがつきにくい飲み物は、かき混ぜながらとろみ調整食品を加えてしばらく放置した後、再度よくかき混ぜて下さい。
- ダメができてしまった場合は、危険ですので取り除いて下さい。

下の表を参考に適切なとろみをつけましょう。

●100mLに対する使用量の目安(g)

| とろみ調整食品        | 食品                                     | 段階1 薄いとろみ*1<br>(50~150mPa·s)*1 | 段階2 中間のとろみ*1<br>(150~300mPa·s)*1 | 段階3 濃いとろみ*1<br>(300~500mPa·s)*1 |
|----------------|----------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| 新スルーキング i      | 水、お茶、温かいお茶                             | 1.0g                           | 1.5g                             | 2.5g                            |
|                | 牛乳、オレンジジュース、<br>スポーツ飲料、みそ汁             | 1.0g                           | 1.5g                             | 2.0g                            |
| スルーソフトQ        | 水、お茶                                   | 1.0g                           | 1.5g                             | 2.5g                            |
|                | 温かいお茶、オレンジジュース、<br>スポーツ飲料、みそ汁          | 0.5g                           | 1.0g                             | 2.0g                            |
| スルーソフト<br>リキッド | 牛乳                                     | 0.5g                           | 1.0g                             | 1.5g                            |
|                | 水、お茶                                   | 1/2包                           | 1包                               | 1+1/2包                          |
|                | 牛乳、オレンジジュース、<br>スポーツ飲料、みそ汁、<br>濃厚流動食*2 | 1/3包                           | 2/3包                             | 1包                              |



## つけすぎ注意!

とろみをつけすぎると、かえって飲み込みにくい場合がありますので、ご注意下さい。



## とろみ調整食品

## 新スルーキング i

さまざまな飲み物に手軽にとろみがつけられます。  
お茶やスポーツ飲料などに。



商品番号 2003704  
2g×30包/箱 573円

商品番号 2003700  
200g/箱 1,233円

商品番号 2003702  
770g/袋 3,229円

商品番号 2003703  
2.2kg/袋 8,073円

※新スルーキング i はデザイン・表示変更を予定しております。

## スルーソフトQ

とろみがつきにくい牛乳にも、比較的短時間でとろみがつき始めます。濃厚流動食にもとろみがつけられます。



商品番号 2003804  
2g×30包/箱 627円

商品番号 2003800  
300g/箱 2,046円

商品番号 2003802  
770g/袋 3,369円

商品番号 2003803  
2.2kg/袋 8,156円

## 栄養成分値

| 商品名           | エネルギー(kcal) | 水分(g) | たんぱく質(g) | 脂質(g)      | 炭水化物(g) |         | ナトリウム(mg) | カリウム(mg)  | カルシウム(mg) | リン(mg) | 食塩相当量(g) |           |
|---------------|-------------|-------|----------|------------|---------|---------|-----------|-----------|-----------|--------|----------|-----------|
|               |             |       |          |            | 糖質(g)   | 食物繊維(g) |           |           |           |        |          |           |
| 新スルーキング i     | 100g当たり     | 288   | 7.3      | 0.4~1.7    | 0~0.3   | 54.0    | 33.0      | 1773      | 107~288   | —      | 85       | 4.5       |
| 新スルーキング i(分包) | 1包2g当たり     | 5.9   | 0.1      | 0.008~0.03 | 0~0.006 | 1.1     | 0.7       | 35        | 2.1~5.8   | —      | 1.7      | 0.09      |
| スルーソフトQ       | 100g当たり     | 283   | 8.0      | 0~2.8      | 0~0.3   | 52.0    | 34.2      | 974~2186  | 0~678     | —      | 74       | 2.5~5.6   |
| スルーソフトQ(分包)   | 1包2g当たり     | 5.5   | 0.2      | 0~0.06     | 0~0.006 | 1.0     | 0.7       | 19.5~43.7 | 0~14      | —      | 1.5      | 0.05~0.11 |

—:栄養成分分析未実施もしくは未公開  
※諸般の事情により、予告なく価格、成分値、商品の仕様等が変更になる場合があります。  
※栄養成分値は、食品表示基準に基づいて記載しております。  
※ご注文とお届けに関する詳しい情報は、P.76~裏表紙をご覧下さい。

## キッセイヘルスケア通販

ご注文

フリーダイヤル

0120-588-117

FAX.0120-815-804

## とろみ調整食品

## 強力スカイスター

お茶、スポーツ飲料、みそ汁に強いとろみがつけられます。\*  
とろみでもゼリー状でも。

\*自社他製品との比較



商品番号 2003602  
700g/袋 3,369円  
商品番号 2003603  
2kg/袋 8,424円

\*60℃以上の飲み物や液状食品に溶かした場合、冷めるとやわらかいゼリー状になります。

## スルーマイルド

飲み物や液状食品の種類や温度の影響を受けにくいため、簡単にとろみがつけられます。



商品番号 2003903  
2kg/袋 5,589円

## とろみ調整食品



初めてでも使いやすい液状タイプ。  
飲み物や液状食品になじみやすく、追加しても、よくかき混ぜることで均一になります。

商品番号 2003301  
1箱(12g/包×20包) 907円

## おかゆ調整食品



離水に配慮したお粥に調整できます。  
べたつきやかたさを調整できます。  
ミキサー粥も簡単に調整できます。

商品番号 2003570  
1kg/袋 5,778円

## 固形化補助食品



飲み物やミキサー食に加えて固めることで、食べやすいゼリー食が作れます。  
水分補給ゼリー・やゼリー食作りに。

商品番号 2003502  
600g/袋 4,282円  
商品番号 2003503  
2kg/袋 11,868円

\*80℃以上でよく溶かし、40℃以下で固ります。  
また、60℃くらいまでは形が崩れにくいです。

## でんぶん分解酵素



酵素(アミラーゼ)の働きで、気になるでんぶんのベタつきを改善。  
お粥や芋などでんぶんの多い食材のミキサー食、ゼリー食作りにおすすめ。  
とろみ調整食品やスルーパートナーと組み合わせて。

商品番号 2003504  
220g/袋 1,119円  
☆2023年10月3日ご注文分より、本価格に変更となります。

## ●栄養成分値

| 商品名        | エネルギー(kcal) | 水分(g) | たんぱく質(g) | 脂質(g)   | 炭水化物(g) |         | ナトリウム(mg) | カリウム(mg) | カルシウム(mg) | リン(mg) | 食塩相当量(g) |         |
|------------|-------------|-------|----------|---------|---------|---------|-----------|----------|-----------|--------|----------|---------|
|            |             |       |          |         | 糖質(g)   | 食物繊維(g) |           |          |           |        |          |         |
| 強力スカイスター   | 100g当たり     | 288   | 9.7      | 1.0     | 0.2     | 54.2    | 32.7      | 430      | 699       | —      | 62       | 1.1     |
| スルーマイルド    | 100g当たり     | 287   | 9.9      | 0.4~1.4 | 0       | 57.0    | 27.7      | 1820     | 58~300    | —      | 103      | 4.6     |
| スルーソフトリキッド | 1包12g当たり    | 10    | 8.5      | 0       | 0       | 1.6     | 1.8       | 10       | 47        | —      | 2        | 0.03    |
| おかゆケアスルー   | 100g当たり     | 373   | 4.3      | 0.8     | 0.1     | 92.2    | 317       | 449      | —         | 35     | 0.8      |         |
| スルーパートナー   | 100g当たり     | 279   | 8.7      | 0.6     | 0       | 50.8    | 36.8      | —        | 153~617   | —      | 41       | 2.4~2.8 |
| おかゆヘルパー    | 100g当たり     | 385   | 3.8      | 0.1     | 0       | 96.1    | 8         | 2        | —         | 3      | 0.02     |         |

## キッセイヘルスケア通販

## FAX・郵便 注文書

ご注文用FAX番号

24時間受信

フリーダイヤル: 0120-815-804

ご注文者(請求書の宛名となります)

|                               |                             |   |   |                                                                         |
|-------------------------------|-----------------------------|---|---|-------------------------------------------------------------------------|
| ご注文日                          | 年                           | 月 | 日 | 電話番号                                                                    |
| フリガナ                          |                             |   |   | ご住所(〒 )                                                                 |
| お名前                           |                             |   |   |                                                                         |
| ご紹介先(病院名等) ※初めてご注文の方のみご記入下さい。 |                             |   |   |                                                                         |
| カタログ改版時の送付                    | <input type="checkbox"/> 不要 |   |   | 日中のご連絡先 電話番号                                                            |
| 上記とお届け先が異なる場合は、枠内をご記入下さい。     |                             |   |   | ご住所(〒 )                                                                 |
| フリガナ                          |                             |   |   | ご住所(〒 )                                                                 |
| お名前                           |                             |   |   |                                                                         |
| 電話番号                          |                             |   |   | 請求書送付先 <input type="checkbox"/> ご注文された方 <input type="checkbox"/> 商品お届け先 |

お支払い方法  振込(郵便局/コンビニエンスストア)  代金引換

## 送 料

商品代金1万円以上: 送料無料 商品代金1万円未満: 送料500円(全国一律)  
※【冷凍品】と【常温品】の組み合わせは、それぞれ別発送となります。商品代金は合算されず、それぞれに送料がかかります。  
ただし、それが1万円以上になると送料無料になります。

## 商品発送

| 受付時間     | 月 | 火     | 水     | 木     | 金     | 土     | 日 | 休日・祝日  |
|----------|---|-------|-------|-------|-------|-------|---|--------|
| 昼12:00まで |   |       |       |       | 当日発送  |       |   |        |
| 昼12:00以降 |   | 火曜日発送 | 水曜日発送 | 木曜日発送 | 金曜日発送 | 月曜日発送 |   | 翌営業日発送 |

※配達指定は「カタログ」P.77の「地図」をご覧いただき、必ず配達可能日時以降の指定をお願い致します。

※「営業日」「休日」は「カタログ」P.78の「キッセイカレンダー」をご確認下さい。

配達希望日 月 日

配達希望時間帯  午前中(8:00~12:00)  14:00~16:00  16:00~18:00  18:00~20:00  19:00~21:00

・天候・交通事情により、ご希望にそえない場合もございます。予めご了承下さい。

| 商品番号 | 商品名                                    | 単価(円) | 数量 | 金額 |
|------|----------------------------------------|-------|----|----|
| ①    |                                        |       |    |    |
| ②    |                                        |       |    |    |
| ③    |                                        |       |    |    |
| ④    |                                        |       |    |    |
| ⑤    |                                        |       |    |    |
| ⑥    |                                        |       |    |    |
| ⑦    |                                        |       |    |    |
| ⑧    |                                        |       |    |    |
| ⑨    |                                        |       |    |    |
| ⑩    |                                        |       |    |    |
| ⑪    |                                        |       |    |    |
| ⑫    |                                        |       |    |    |
| ⑬    |                                        |       |    |    |
| ⑭    |                                        |       |    |    |
| ⑮    |                                        |       |    |    |
| 送料   | 商品代金合計 10,000円以上: 送料無料 10,000円未満: 500円 |       |    |    |
| 合計金額 |                                        |       |    |    |

※常温品(ゆめごはん等)と冷凍品(ゆめの食卓等)は、『会計』・『配送』・『送料』がすべて別になります。予めご了承下さい。

最大約8%  
お得!

★下記の②の5%引きと、③の3%ポイントを合算した場合。

## キッセイ 定期お届けコース専用 申込書 FAX 番号:0120-815-804

ご注意 こちらの注文書は定期お届けコース専用の申込書となります。詳しくはP.76をご覧下さい。

変更等は、お届け日の**7日前**までにお電話でご連絡をお願い致します。

ご注文者(請求書の宛名となります)

キッセイヘルスケア通販のご利用 あり なし

|            |                             |              |
|------------|-----------------------------|--------------|
| 申込日        | 年 月 日                       | 電話番号         |
| フリガナ       | ご住所(〒 - - )                 |              |
| お名前        |                             |              |
| カタログ改版時の送付 | <input type="checkbox"/> 不要 | 日中のご連絡先 電話番号 |

|                           |        |                                                                  |
|---------------------------|--------|------------------------------------------------------------------|
| 上記とお届け先が異なる場合は、枠内をご記入下さい。 |        | ご住所(〒 - - )                                                      |
| フリガナ                      |        |                                                                  |
| お名前                       |        |                                                                  |
| 電話番号                      | 請求書送付先 | <input type="checkbox"/> ご注文された方 <input type="checkbox"/> 商品お届け先 |

### 定期お届け日

毎月 2ヶ月に1回 3ヶ月に1回

初回お届け希望日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

2回目以降 指定月 \_\_\_\_\_ 日 第 \_\_\_\_\_ 曜日

### 配達時間指定

時間指定なし 午前中(8:00~12:00) 14:00~16:00  
16:00~18:00 18:00~20:00 19:00~21:00

### お支払い方法

振込(郵便局/コンビニエンスストア) 代金引換

クレジットカードでのお支払い(ネットショップを除く)は、電話注文のみの受付となります

### 定期お届け商品

| 商品番号 | 商品名                                  | 単価(円) | 数量 | 金額 |
|------|--------------------------------------|-------|----|----|
| ①    |                                      |       |    |    |
| ②    |                                      |       |    |    |
| ③    |                                      |       |    |    |
| ④    |                                      |       |    |    |
| ⑤    |                                      |       |    |    |
| ⑥    |                                      |       |    |    |
| ⑦    |                                      |       |    |    |
| ⑧    |                                      |       |    |    |
| ⑨    |                                      |       |    |    |
| ⑩    |                                      |       |    |    |
| 送料   | 商品代金合計 10,000円以上:送料無料 10,000円未満:500円 |       |    |    |
|      | 合計金額                                 |       |    |    |

\*常温品(ゆめごはん等)と冷凍品(ゆめの食卓等)は、「会計」・「配送」・「送料」がすべて別になります。予めご了承下さい。

お問い合わせ:キッセイヘルスケア通販 電話番号:0120-588-117 営業時間:9:00~17:00(土・日・祝日を除く)

## お得で便利な定期お届けコースのご案内

- 1 毎月、2ヶ月、3ヶ月の周期で、決まった日・曜日に商品をお届けします。
- 2 対象商品が**通常価格の5%引き**になります。  
対象商品:「ゆめごはんトレー」、「常温保存キッセイゆめ1/25」、「ゆめベーカリー」
- 3 商品代金の総額に対して**3%のお買い物ポイント**を進呈します。
- 4 クレジットカードが使えます。

お届け日の**7日前**までにご連絡をいただくことで

お届け日の変更 商品の変更、追加 停止、再開 解約 ポイント利用 が可能です。

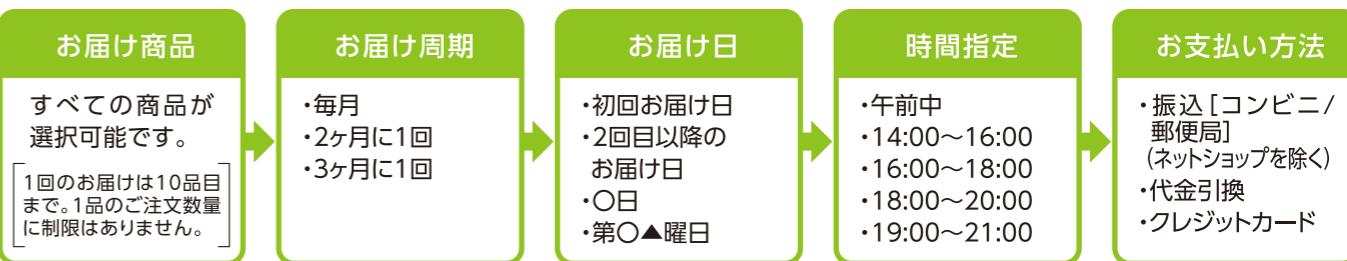
### お申込み方法

電話 ☎ 0120-588-117 FAX ☎ 0120-815-804

左ページの専用申込書をご利用下さい

インターネット <https://healthcare.kissei.co.jp/shop/>

### お申込みの流れ



### 送料

商品代金 1万円以上:無料 商品代金 1万円未満:全国一律500円

○【冷凍品】と【常温品】の組み合わせは、それぞれ別発送となります。商品代金は合算されず、それぞれに送料がかかります。  
ただし、それが1万円以上になると送料無料になります。

### お届け内容の変更

お届け内容に変更がある場合はお届け日の**7日前**までにお電話でご連絡下さい。

お届け日の変更 商品の変更、追加 停止、再開 解約 ポイント利用など

### お買い物ポイント

#### 【お買い物ポイントの付与】

- ・定期お届けコースは商品代金の総額(送料除く)に対して3%のポイントが付与されます。
- ・お買い物ポイントは1ポイント=1円でご使用いただけます。  
例:10,000円の商品代金に対して300ポイント(300円)が付与されます。
- ・貯まったポイントの有効期限は、最後にご注文いただいた日より1年間となります。
- ・現在の保有ポイントは、お買上げ明細書に記載されます。

#### 【お買い物ポイントの使用】

- 【電話・FAX・郵便をご利用のお客様】
  - ・定期お届けコースで使用する場合  
⇒お届け日の7日前までにご連絡をいただき、使用するポイントをお伝え下さい。
  - ・定期お届けコース以外で使用する場合  
⇒ご注文いただく際、使用するポイントをお伝え下さい。
- 【ネットショップをご利用のお客様】
  - ・定期お届けコースをご利用のお客様の場合  
⇒貯まったポイントは定期購入にはご利用いただけません。通常購入ご利用下さい。

- ・【常温品】と【冷凍品】の組み合わせはできません。それぞれ別コースになります。
- ・クレジットカードでのお支払い(ネットショップを除く)は、「電話でのお申込み」、「申込者ご本人様名義のカード」のみ可能です。
- ・クレジットカードの有効期限が更新された場合は、クレジットカードの番号と有効期限を確認させていただきます。

ご不明な点はお電話で  
お問い合わせ下さい。

0120-588-117



## ご注文方法

初めてご注文される方は、P.77をご覧下さい。

電話

0120-588-117

ご  
はん  
は  
い  
い  
な

受付 9:00~17:00(土・日・祝日を除く)



FAX

0120-815-804

は  
い  
ご  
は  
ん  
よ

受付 24時間

郵便

P.74の専用注文書  
にご記入の上、お送  
り下さい。

インターネット

<https://healthcare.kissei.co.jp/shop/>

キッセイヘルスケア

検索

受付 24時間



ご注文

発送

お支払い

電話  
FAX  
郵便

平日昼12:00までの  
ご注文は当日発送

・代金引換  
・振込(郵便局★/コンビニエンスストア)  
・クレジットカード(定期お届けコース(電話受付)のみ)  
★ゆうちょ銀行から現金でお支払いいただく場合、  
1件につき110円かかります(こちらの手数料はお客様のご負担となります)。

手数料無料

インターネット

平日午前11:00までの  
ご注文は当日発送

・代金引換  
・クレジットカード

手数料無料

送 料

商品代金1万円以上で

送料無料

(冷凍品と常温品の合算はできません。)  
1万円未満500円(全国一律)

医師・管理栄養士の相談、指導を受けてご利用下さい。

お一人おひとりの不安やお悩みに寄り添う

## 「キッセイ食事サポートサービス」電話相談

「何をしたらよいのか」、「色々な制限があり食べるものが分からない」など、お悩みや不安、お困りごとなどがありましたら、まずはお気軽に電話を下さい。お話を伺い、一緒に考え、少しでも不安を取り除けるようお手伝い致します。どんな些細なことでも構いません。お話を聞かせて下さい。



4ページでご相談例をご紹介!

ぜひお気軽にお電話下さい。

ご利用 無料



0120-515-260

受付時間 9:00~17:00  
(土・日・祝日を除く)



※医療従事者が行う個々の病態・栄養状態の評価や治療方法についてのお答えは致しかねます。

便利で  
お得な

食事療法は継続が大切です!

## 定期お届けコースをご利用下さい!

ご希望日(曜日)に、  
商品をお届け!

対象商品は、通常価格の  
**5%引き!**

お買い物ポイントが  
**貯まる!使える!**

詳細は  
P.76~を  
ご覧下さい。



キッセイ薬品工業株式会社 ヘルスケア事業部

〒399-0711 長野県塩尻市片丘9637番地6

キッセイ食事サポートサービス 0120-515-260 受付時間 9:00~17:00(土・日・祝日を除く)

AA050217 2023年9月作成