

明日の健康につながる、おいしい食卓

人生100年時代！健康寿命を延ばし、健康で豊かな日々を送るための鍵は、「**フレイル予防・改善**」と「**生活習慣病の予防・改善**」にあります。
【明日の食卓】はこの2つの予防・改善の実現をめざし、開発されました。

ごはんも含めて
しっかり栄養管理！

免疫力低下予防や抗ストレス効果があります。

(ごはん1食150gあたり) **GABA 30mg以上**(推定値)

筋肉量の保持や骨粗しょう症に必要な栄養素。(ビタミンD・カルシウム・タンパク質)

まずは、おかずのみで
気軽に一週間！

フレイル予防・改善
3つの要素
あ し た
歩く・喋る・食べる
明日の食卓では
「食べる」でサポート

フレイルとは加齢とともに心身の活力(運動機能・認知機能など)が低下し、心身の脆弱性が出現した状態のことを言います。フレイルの予防改善には「あるく」「しゃべる」「食べる」の3要素が重要です。「明日の食卓」では「食べる」ことで「フレイルの予防・改善」を目的としています。

医学的アプローチ

ごはん1食150gあたり

GABA 30mg以上
(推定値)

GABAを高生産する植物乳酸菌G-15株の発酵産物、サバイバル乳酸菌とも呼ばれる食物乳酸菌G-15株を利用しています。

栄養学的アプローチ

月平均の栄養基準

エネルギー	タンパク質	カルシウム	ビタミンD
600kcal以上	25g以上	230mg以上	2.75μg以上

フレイル予防に重要とされる栄養素を「日本人の食事摂取基準(厚生労働省)」に掲げる1日の目標量、推奨量の1/3を目安にしています。

ecoな弁当容器

SDGsに基づく取り組みの一環として地球環境に配慮し、容器はサトウキビ由来のバガスを再利用した素材。ここくる夕食宅配では、これまで通り容器を回収いたします。

ごはん付 1人前1食あたり
[平日:698円(税込)/土日祝:770円(税込)]

月～金 5日間コース **3,490円** [税込]
月～日 7日間コース **5,030円** [税込]

※土日・祝日は割増し料金です。祝日のある週は価格の変更があります。

おかずのみ 1人前1食あたり
[平日:598円(税込)/土日祝:670円(税込)]

月～金 5日間コース **2,990円** [税込]
月～日 7日間コース **4,330円** [税込]

ご注文は1週間単位です。

明日の食卓 (ごはん付)

1人前 1食あたり **698円** [税込]

お申し込み・お問合せは
お電話で!

生活協同組合 **コソヤまくち**
フリーダイヤル
(受付時間:月～金曜日 9時～18時)

0120-272-428

ご夫婦・ご家族など2人前の
複数割りでのご注文でさらにお得!!
資料請求はこちらへ



健康長寿社会の実現へ！

人生100年時代！健康寿命を延ばし、健康で豊かな日々を送るための鍵は、「**フレイル予防・改善**」と「**生活習慣病の予防・改善**」にあります。

【明日の食卓】はこの2つの予防・改善の実現をめざし、開発されました。



『フレイル』とは？

高齢になることで筋力や精神面が衰える状態をいいます。健康な方が加齢により徐々に要介護状態に陥るまでの中間的な段階(虚弱状態)のことです。

身体的

筋力の減少
食欲低下



社会的

人との交流の減少



精神的

記憶力・認知機能の低下



こだわり1 献立はバランスを考慮して管理栄養士が設計しています。

こだわり2 微生物検査や残留農薬検査等を実施、安心安全です。

こだわり3 地域・行政とも連携した見守りをしています。

ご利用の流れ

① お申し込みはお電話1本でOK

- 毎週水曜日がご注文の締切日です。
- ご注文は週単位です。(5日間又は7日間)
- 隔週や月に1週だけの注文も可能です。1日単位でのお届け・キャンセルはできません。

	月	火	水	木	金	土	日
当週			水 ← 注文締切日				
翌週			5日間	5日間+土日祝日			

※一部お届けできない地域がございます。お問い合わせください。

② お届け

- お申し込みの翌月曜日からお届けいたします。
- お届けは18時までに伺います。
- お届け時間の指定はできません。

お届けは冷蔵

お召し上がりの際はレンジで温めると一層おいしいです。酢の物やサラダの入ったカップを取り出し、レンジ対応の容器を使用していただくので、そのままレンジでチン！



お留守でも安心

温度管理もしっかりの、専用保冷箱でお届け。



容器は翌日回収

軽く水洗いして、次回お届け時にご返却ください。

③ コープ組合員にご加入ください

- 一口100円以上の加入出資金をお預かりいたします。
- お試し期間中(2週間以内)に手続きしてください。

④ お支払い

- お支払いは口座引落しです。コープの宅配をご利用の方は、同じ登録口座で引落しができます。
- 現金の方は、毎週、週初め先払いです。
- 祝日のある週は価格が異なります。

⑤ ご利用は自動継続です

- 変更・中止の場合、前週水曜日までにご連絡ください。

配達料・登録料はかかりません。



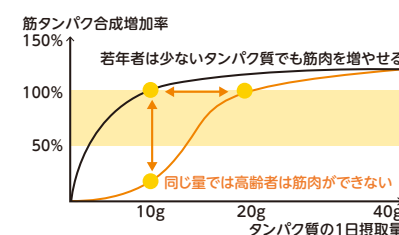
広島大学
未病・予防医科学共創研究所 所長
杉山 政則

人生100年時代を見据え、これからの時代は病気のならない体づくり、つまり未病を改善し予防習慣を身に付けることが重要なテーマとなります。本研究が特許を所有するさまざまな機能を持つ植物乳酸菌を活用して研究・開発した「明日の食卓」は、健康長寿社会の実現に寄与すべく、本共創研究所が保有するさまざまな植物乳酸菌株を利用した機能性食品創出のための実用化研究を推進しています。



広島大学病院
栄養管理部 管理栄養士
長尾 晶子

老化に伴う種々の機能低下から筋力が低下するなど「フレイル」といわれる状態に陥ると、食べる力や歩く力も減退し、日常を楽しめなくなります。高齢の場合、若い頃よりも体重当たりのたんぱく質が多くなければ筋肉が減少し、増加もしにくくなるため、適切にたんぱく質を摂取することが重要です。ビタミンD不足と筋力低下も関係しており、カルシウムとビタミンDを摂取することで骨と筋肉を強化すれば、骨粗しょう症の予防と改善も期待できます。カルシウム不足は血糖・血圧にも悪影響を及ぼします。適切に栄養を取って、フレイルと生活習慣病の予防・改善を！



お申し込み・
お問合せは
お電話で！

生活協同組合コープやまぐち

フリーダイヤル(受付時間:月～金曜日 9時～18時)

0120-272-428

資料請求は
こちらへ▶



初めてのご利用で1契約につき20円を赤い羽根を通じて、お客様の住む市町の福祉を良くする活動に寄付します。