



明日の食卓シリーズ 新登場!

広島大学 未病・予防医科学共創研究所 × 広島駅弁当グループ

共同研究商品

明日の健康につながる、おいしい食卓

人生100年時代を見据え、豊かな毎日は健康から。「フレイルと生活習慣病の予防・改善」に!

筋力の低下や疲れやすいなど年齢重ねたことで生じやすい衰えを、日々の食事で予防・改善し、健康的な毎日を過ごしませんか。

あした
明日の食卓
SUSTAINABLE DINING TABLE
健康寿命ラボ

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)

高血圧改善やリラックス効果があります。
(ごはん1食150gあたり)
GABA 30mg以上(推定値)

ここがポイント!

おかずの栄養素

エネルギー600kcal以上、たんぱく質25g以上、カルシウム230mg以上、ビタミンD2.75μgを配合。

*月平均の栄養基準(ごはん付き1食の場合)
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。微生物によって分解される「地球の明日につながる容器」です。cocokuru夕食宅配では、これまで通り容器を回収いたします。



まずは一週間試してみませんか?



明日の食卓(ごはん付)
1人前 698円 [税込]
1食あたり

1食文は一週間単位です。



ごはん付	1人前1食あたり	おかずのみ	1人前1食あたり
[平日:698円(税込) / 土日祝:770円(税込)]		[平日:598円(税込) / 土日祝:670円(税込)]	
月~金 5日間コース	3,490円 [税込]	月~金 5日間コース	2,990円 [税込]
月~日 7日間コース	5,030円 [税込]	月~日 7日間コース	4,330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。

お申し込み・お問合せは
お電話で!

生活協同組合ヨロヤまくち
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

疲れやすい

社会的

人との交流の減少

自宅に閉じこもり

精神的

記憶力・認知機能の低下

元気が湧かない

- 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
 - 毎週水曜日を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	※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。
当週			水 ← 注文締切日					
翌週	5日間		5日間+土日祝日					

- 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時までには伺います。
 - 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るの、そのままレンジでチン!

Chin/
レンジ
90~120秒

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。

保冷剤もセット

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。



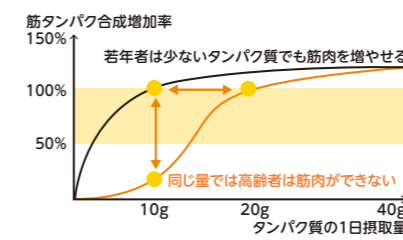
広島大学
未病・予防医科学共創研究所 所長
杉山 政則

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。本研究所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ければ筋肉が増え、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。