

2日ドックの1日目昼食の内容について

2日ドックの受診者様には、1日目の昼食に管理栄養士監修のお食事をご用意しております。

「食」からの健康をご提供する献立を目指して、毎年テーマに沿ったメニューをご用意しております。

今年テーマ『減塩に取り組んで、高血圧予防』

2日ドックを受けた方の5人に1人が高血圧の治療中でした。(2022年度)

その為美味しく食べられて塩分は控えめのメニューを考えました。

高血圧の方の1日の塩分量は6g未満です。(日本高血圧学会の推奨)

【ハーブ塩、カレー粉、減塩調味料を使用し、旨味や香りを活用することで減塩にしています。】



* お好みに合わせて主菜は肉または魚の選択、主食は白米(押し麦入り)またはパンの選択が可能です。

		エネルギー	炭水化物	タンパク質	脂質	食物繊維	塩分
主菜	○ 香草焼き(牛肉)	313kcal	3.3g	18g	25g	2g	0.4g
	○ 香草焼き(鮭)	265kcal	3.2g	29g	12g	2g	0.5g
副菜	○ 豆乳カレースープ	70kcal	11.2g	4g	2g	4g	0.4g
	○ 季節の和え物	24kcal	5g	2g	1g	3g	0.4g
	○ サラダ	27kcal	2.2g	1g	2g	1g	0.3g
主食	○ 白米(押し麦入り)	272kcal	60g	4g	1g	2g	0g
	○ パン (ジャム付き)	227kcal	43g	6g	3g	0.1g	0.8g
食前酢	○ ドリンク酢	6kcal	2g	0g	0g	0g	0g
デザート	○ 果物	季節により異なります		※盛り付け写真はリンゴ・バナナ使用			
乳製品 (希望者)	○ 牛乳	134kcal	9.6g	7g	8g	カルシウム 227mg	0.2g
	○ ヨーグルト	68kcal	12.1g	2g	1g	カルシウム 72mg	0.1g

* 乳製品は希望者に牛乳またはヨーグルトの選択となります。

アレルギーの方は、事前にお申し付けいただき対応も致しております。お申込みの際に、お尋ねください。

2024年4月より食事の内容が変わります。

中日病院健診センターでは、2日ドックの1日目昼食を毎年1回、リニューアルしております。