



**お客様のおいしく楽しく健康な食生活を
サポートする「カラダ健考ナビ」を
ホームページに掲載しました**

社員食堂や病院・社会福祉施設のフードサービスをご提供する株式会社日京クリエイト（以下「日京クリエイト」）のホームページに、このたび「カラダ健考ナビ」ページを掲載しました。

「カラダ健考ナビ」は食と健康に関する多彩な情報発信をすることで、お客様の食生活がより良いものにつながるようサポートすることを目的としています。日京クリエイトの管理栄養士が監修するコラムのため、栄養管理や食に関する知識としてもご活用いただけます。

お客様のおいしく楽しく健康的な食生活のため、お役にたてる情報を配信できるよう努めてまいりますので、どうぞお気軽にご利用ください。


○ページURL：http://www.nikkyo-create.co.jp/food_and_health_column/

○ページ内容

● 健康の決め手は定食スタイルの食事!

ランチは手軽に、ラーメンやカレー、パスタといった単品メニューを選びがちではありませんか?美味しく手早く食べることができる単品メニューですが、食べ続けると栄養バランスが崩れ、健康を損なう恐れがあります。バランスの良い食事をすると、**いろいろな食品を繰り返し食べること!**そのために簡単で選びやすいのは日本型の定食スタイルの食事です。

栄養バランスに優れた食事スタイル



主菜	たんぱく質、脂質を多く含む食品(魚・肉・卵・乳製品・豆・大豆製品など)
副菜	ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む食品(野菜・海藻・きのこなど)
主食	炭水化物を多く含む食品(ご飯・パン・麺など)
汁物	野菜や海藻を多く使うと不足分の栄養素を補いやすい

←日京クリエイトの管理栄養士が監修した食と健康に
まつわるお役立ち情報が満載!

※本サイトはPC、スマートフォン、タブレットでも閲覧対応しております。

<お問い合わせ先>

株式会社日京クリエイト 広報担当

TEL : 03-5767-2370 MAIL : soumu@nikkyo-create.co.jp