

# 減塩と

## 高齢者のフレイル予防の両立は？

～日本人の食事摂取基準(2020年版)を踏まえて～

大塚食品株式会社 ヘルスプロモート部 畑孝彦

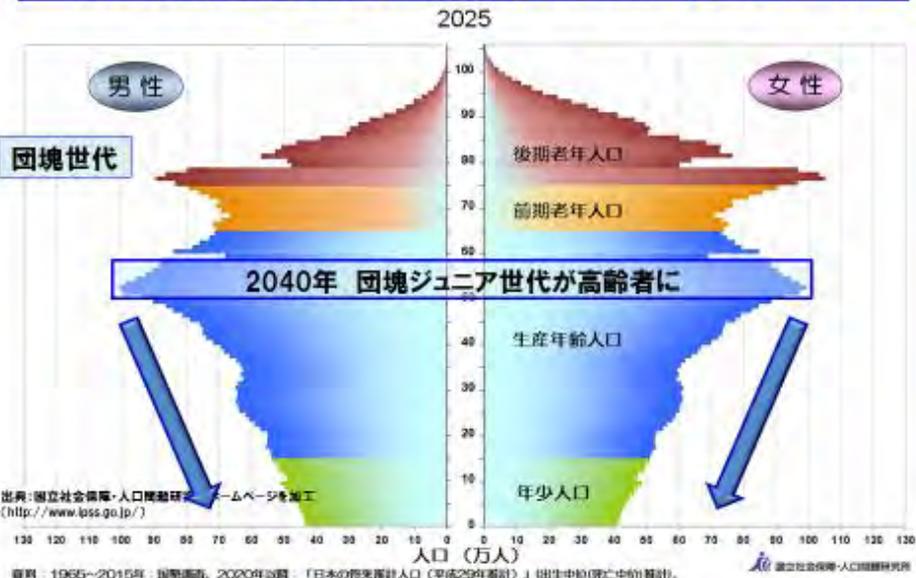
2020年2月15日(土)

兵庫医科大学

# 健康寿命の延伸に向けた取組み

- 国は2025年問題から2040年を展望した社会保障・働き方改革へと政策を推進しています。2040年に団塊ジュニア世代が高齢者となり、高齢者人口はピークとなり同時に生産年齢人口は更に減少することになる。誰もがより長く元気に活躍できる社会の実現が大きな課題となっています。
- 具体的には、**2040年までに健康寿命を3歳以上延ばす**(2016年比)との目標に向け、自然に健康になれる社会環境づくりと行動変容を促す仕組みづくりを実現するため、①**栄養食生活面において、栄養サミット2020を見据えた食環境づくり**、②**生活習慣病発症予防・重症化予防**、③**高齢化対策では介護予防・フレイル対策・認知症予防が重点分野として取組みが推進されています。**

## 2025年問題から2040年を展望した社会保障・働き方改革へ



## 地域ぐるみの健康長寿推進

厚生労働省: 2019年5月29日  
2040年を展望した社会保障・働き方改革本部のとりまとめについて 資料1より

### 健康寿命延伸プランの概要

- ①健康無関心層も含めた予防・健康づくりの推進、②地域・保険者間の格差の解消に向け、「自然に健康になれる環境づくり」や「行動変容を促す仕組み」など「新たな手法」も活用し、以下3分野を中心に取組を推進。→2040年までに健康寿命を男女ともに3年以上延伸し(2016年比)、75歳以上とすることを旨とする。2040年の具体的な目標(男性: 75.14歳以上 女性: 77.79歳以上)

①健康無関心層も含めた予防・健康づくりの推進

自然に健康になれる環境づくり

健康な食事や運動ができる環境

②地域・保険者間の格差の解消

行動変容を促す仕組み

行動経済学の活用

インセンティブ

I 次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣形成等	II 疾病予防・重症化予防	III 介護予防・フレイル対策、認知症予防
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆栄養サミット2020を契機とした食環境づくり(食生活改善プログラム)の推進(食生活改善プログラムの普及率向上)</li> <li>◆ナッジ等を活用した自然に健康になれる環境づくり(2023年度までに健康づくりの取り組みを企業・団体に活用)</li> <li>◆子育て世代包括支援センター設置促進(2025年度末までに全国展開)</li> <li>◆妊娠前・妊娠中の健康づくり(産前産後検診の普及率向上)</li> <li>◆子供の生活習慣(食生活と運動)の改善(2022年度末までに健康づくりの取り組みを全国的に推進)</li> <li>◆女性の健康づくりの推進(食生活改善プログラムの普及率向上)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ナッジ等を活用した健康・検診受診促進(65歳の年齢別健康リスク低下、2023年度までに特定健診実施率70%以上を目標)</li> <li>◆リハビリ・ケアプラン等の個人投資の研究・開発(高齢者の生活習慣改善に活用)</li> <li>◆慢性疾患管理支援体制の全国展開(2025年度末までに年間新規患者数3万人以下)</li> <li>◆保険者インセンティブの強化(本年夏を目途に保険者間連携の促進)</li> <li>◆医学的評価/行動プログラム等の一体的展開(今年度中に運動促進等の標準化プログラム策定)</li> <li>◆生活保護受給者への健康増進支援事業(今年度中に健康増進支援プログラムを策定)</li> <li>◆富田県等の対策の強化(2022年度中に10%の健康増進率を2022年度末までに達成)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆「新30歳」の更なる拡充(2020年度末までに介護予防に資する過半数への参加率45%)</li> <li>◆高齢者の健康事業と介護予防の一体的展開(2025年度末までに全市区町村で展開)</li> <li>◆介護報酬上のインセンティブ措置の強化(2020年度中に介護報酬付分科会を準備)</li> <li>◆健康支援型食生活プログラムの推進(2022年度末までに25%の市区町村で展開)</li> <li>◆「共生」「予防」を柱とした認知症対策(本年6月1日付に認知症対策の新たな方針をとりまとめる)</li> <li>◆認知症対策のための国民健康調査(認知症予防に資するデータの活用を促進)</li> </ul>

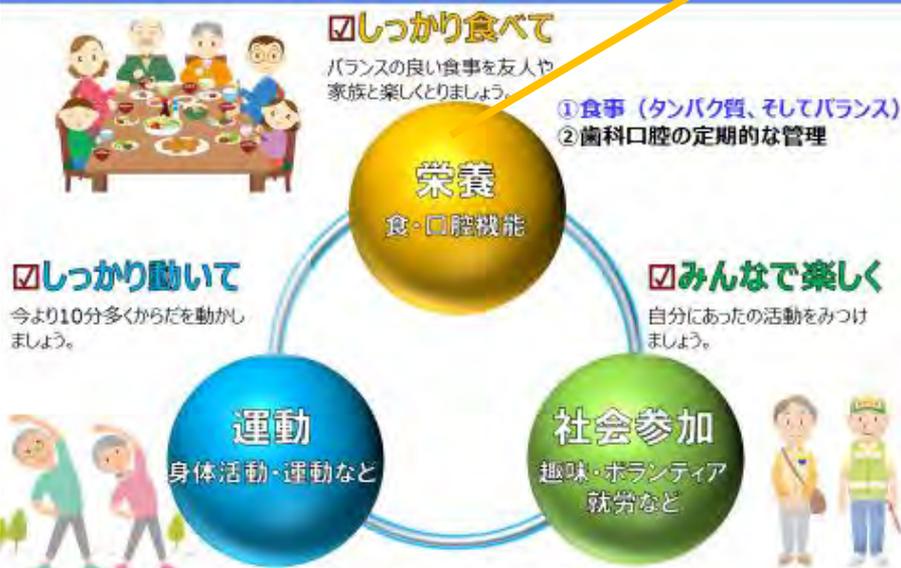
# 75歳以上の「フレイル健診」はじまる

身体機能が低下し、心身が弱る状態「フレイル」の人を把握し、介護予防を目的に本年度より75歳以上の高齢者に「フレイル健診」が始まります。

健康長寿を実現のため、**栄養・運動・社会参加**が大切な3つのポイントと言われており、「**栄養**」については**バランスよい食事とたんぱく質**を摂るように心がけることが大切です。

日本人の食事摂取基準(2020年版)でも、高齢者のフレイル予防に対応した改訂となっています。

## 健康寿命に大切な3つの柱



出典:フレイル予防ハンドブック 監修 鎌倉勝夫 東京大学高齢社会総合研究機構より引用

## 後期高齢者の質問票

	質問文	回答
1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつう④あまりよくない ⑤よくない
2	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満
3	1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ
4	半年前に比べて固いもの(*)が食べにくくなりましたか *さきいか、たくあんなど	①はい ②いいえ
5	お茶や汁物等でむせることがありますか	①はい ②いいえ
6	6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	①はい ②いいえ
7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	①はい ②いいえ
8	この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ
9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ
10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	①はい ②いいえ
11	今日が何月何日かわからない時がありますか	①はい ②いいえ
12	あなたはたばこを吸いますか	①吸っている ②吸っていない ③やめた
13	週に1回以上は外出していますか	①はい ②いいえ
14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	①はい ②いいえ
15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい ②いいえ

出典:厚生労働省 高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版より

# 日本人の食事摂取基準(2020年版)策定の概要

■誰もがより長く元気に活躍できる社会を目指し、高齢者のフレイル予防のほか、若いうちからの生活習慣病予防に対応

## 【主な改定のポイント】

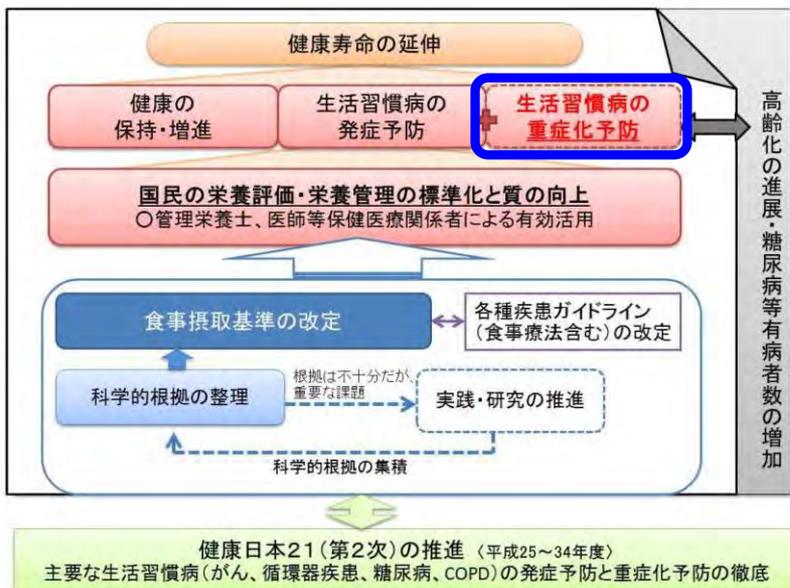
○活力ある健康長寿社会の実現に向けて

- きめ細かな栄養施策を推進する観点から、50歳以上について、より細かな年齢区分による摂取基準を設定。
- **高齢者のフレイル予防の観点から、総エネルギー量に占めるべきたんぱく質由来エネルギー量の割合(%エネルギー)について、65歳以上の目標量の下限を13%エネルギーから15%エネルギーに引き上げ。**
- 若いうちからの生活習慣病予防を推進するため、以下の対応を実施。
  - 飽和脂肪酸、カリウムについて、小児の目標量を新たに設定。
  - ナトリウム(食塩相当量)について、成人の目標量を0.5 g/日引き下げるとともに、**高血圧及び慢性腎臓病(CKD)の重症化予防を目的とした量として、新たに6g/日未満と設定。**
  - コレステロールについて、脂質異常症の重症化予防を目的とした量として、新たに200 mg/日未満に留めることが望ましいことを記載。

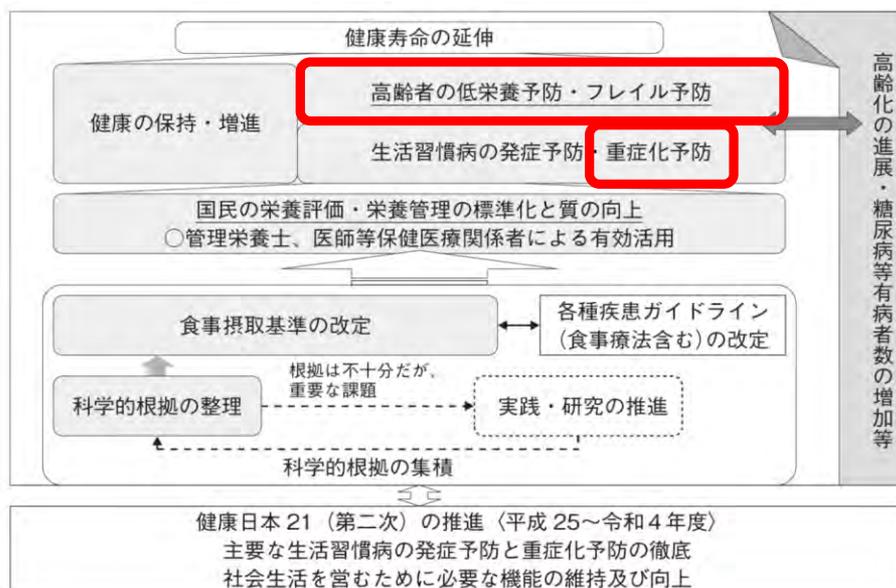
○EBPM(Evidence Based Policy Making:根拠に基づく政策立案)の更なる推進に向けて

- 食事摂取基準を利用する専門職等の理解の一助となるよう、目標量のエビデンスレベルを対象栄養素ごとに新たに設定。

## ➤ 2015年版の方向性



## ➤ 2020年版の方向性



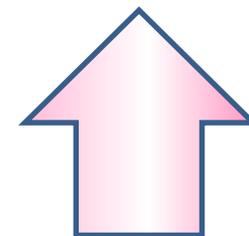
# 高齢者の低栄養予防・フレイル予防

- ✓ 50歳以上について、より細かな年齢区分
- ✓ 65歳以上のたんぱく質エネルギー比の下限13%→15%引き上げ
- ✓ たんぱく質の目標量は少なくとも1.0 g/kg 体重/日以上

表8 身体活動レベル別に見たたんぱく質の目標量 (g/日) (非妊婦、非授乳婦)

性	男 性			女 性		
	I	II	III	I	II	III
1~2 (歳)	—	31~48	—	—	29~45	—
3~5 (歳)	—	42~65	—	—	39~60	—
6~7 (歳)	44~68	49~75	55~85	41~63	46~70	52~80
8~9 (歳)	52~80	60~93	67~103	47~73	55~85	62~95
10~11 (歳)	63~98	72~110	80~123	60~93	68~105	76~118
12~14 (歳)	75~115	85~130	94~145	68~105	78~120	86~133
15~17 (歳)	81~125	91~140	102~158	67~103	75~115	83~128
18~29 (歳)	75~115	86~133	99~153	57~88	65~100	75~115
30~49 (歳)	75~115	88~135	99~153	57~88	67~103	76~118
50~64 (歳)	77~110	91~130	103~148	58~83	68~98	79~113
65~74 (歳)	77~103	90~120	103~138	58~78	69~93	79~105
75以上 (歳)	68~90	79~105	—	53~70	62~83	—

1日  
60g以上



2015年版  
男性 60g  
女性 50g

- ・身体活動レベルは、低い、ふつう、高いの三つのレベルとして、それぞれ I、II、III で示した。
- ・レベル II は自立している者、レベル I は自宅にいてほとんど外出しない者に相当する。レベル I は高齢者施設で自立に近い状態で過ごしている者にも適用できる値である。

## 3-3 生活習慣病等の発症予防

### 3-3-1 生活習慣病及びフレイルとの関連

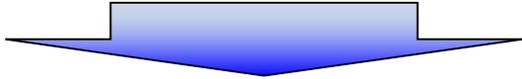
たんぱく質の摂取不足が最も直接的に、そして、量的に強い影響を及ぼし得ると考えられる疾患は高齢者におけるフレイル (frailty) 及びサルコペニア (sarcopenia) である。習慣的なたんぱく質摂取量とフレイルの発症率又は罹患率との関連を検討した観察疫学研究 (横断研究及びコホート研究) のメタ・アナリシスは、観察集団内における相対的なたんぱく質摂取量が多いほどフレイルの発症率又は罹患率が低い傾向があると結論している<sup>52, 53)</sup>。例えば、高齢者女性およそ2.4万人を3年間追跡してたんぱく質摂取量とフレイルの発症率との関連を検討したアメリカのコホート研究では、たんぱく質摂取量を20%増やすとフレイルの発症率を30%下げると予想できるとしている<sup>54)</sup>。また、65歳以上 (平均75歳) の日本人女性高齢者2,108人を対象とした横断研究では、たんぱく質摂取量が63g/日未満の群に対して70g/日以上群におけるフレイル罹患率のオッズ比は0.62~0.66であった<sup>55)</sup>。

(中略)

また、平均年齢65歳以上の高齢者を対象として、たんぱく質又はアミノ酸を、サプリメント又は食事に添加して負荷した無作為割付比較試験のメタ・アナリシスでは、抽出された37全ての研究を解析に用いると、除脂肪体重、筋力、身体能力で有意な改善が観察されたものの、抽出された研究の質は全体として低く、研究の質が高いと判断された七つの研究だけを解析に用いると、上記のいずれでも有意な改善は認められなかったと報告している<sup>65)</sup>。

以上より、フレイル及びサルコペニアの発症予防を目的とした場合、**高齢者 (65歳以上) では少なくとも1.0g/kg体重/日以上たんぱく質を摂取することが望ましい**と考えられる。

また、特定のたんぱく質又は特定のアミノ酸、特定の食品とフレイルの罹患率又は発症率を観察した研究もわずかながら存在するが、一定の結果は得られておらず、現時点で特定のたんぱく質 (例えば、動物性たんぱく質又は植物性たんぱく質) や特定のアミノ酸、特定の食品を勧める十分な根拠は得られていない<sup>55, 66, 67)</sup>。

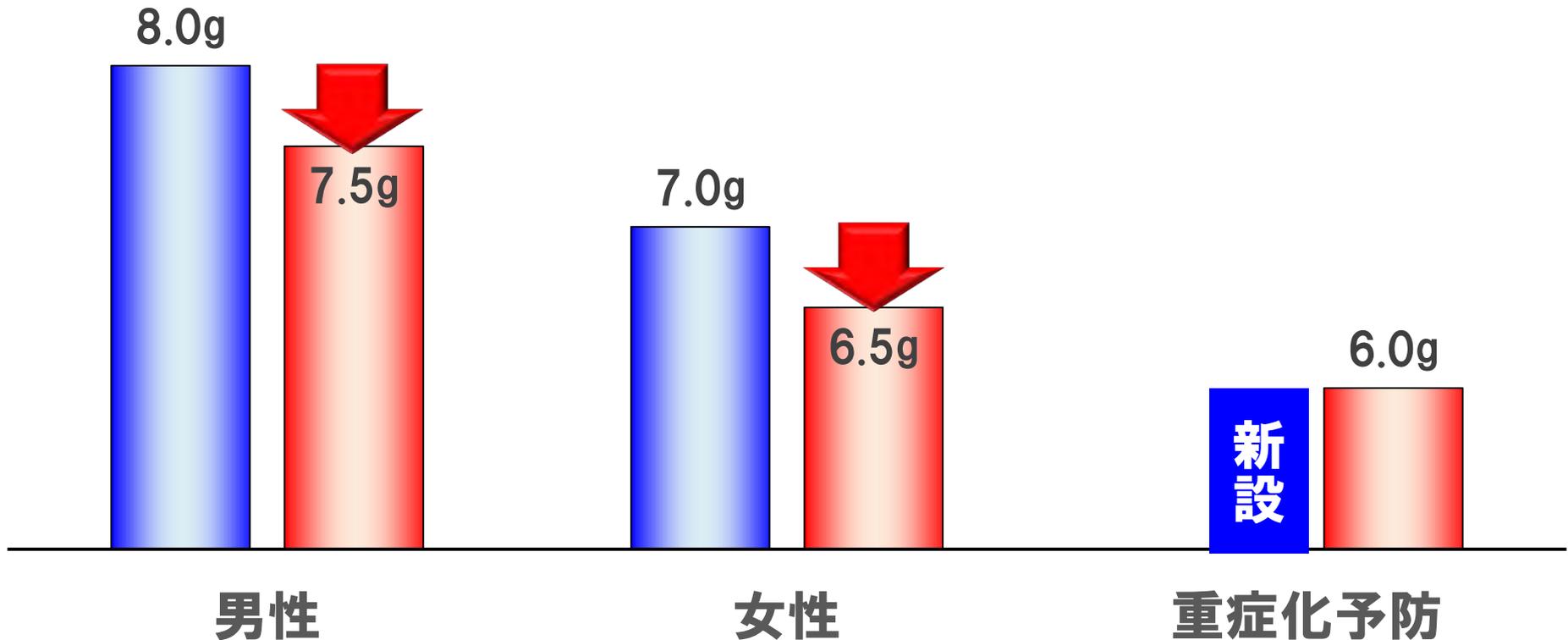


**植物性・動物性をバランスよく！**

# 生活習慣病の発症予防・重症化予防

- ✓ 若いうちからの生活習慣病予防を推進
- ✓ ナトリウム(食塩相当量)について、成人目標量を0.5g/日引き下げ
- ✓ 高血圧及び慢性腎臓病(CKD)の重症化予防、6g/日未満を新設

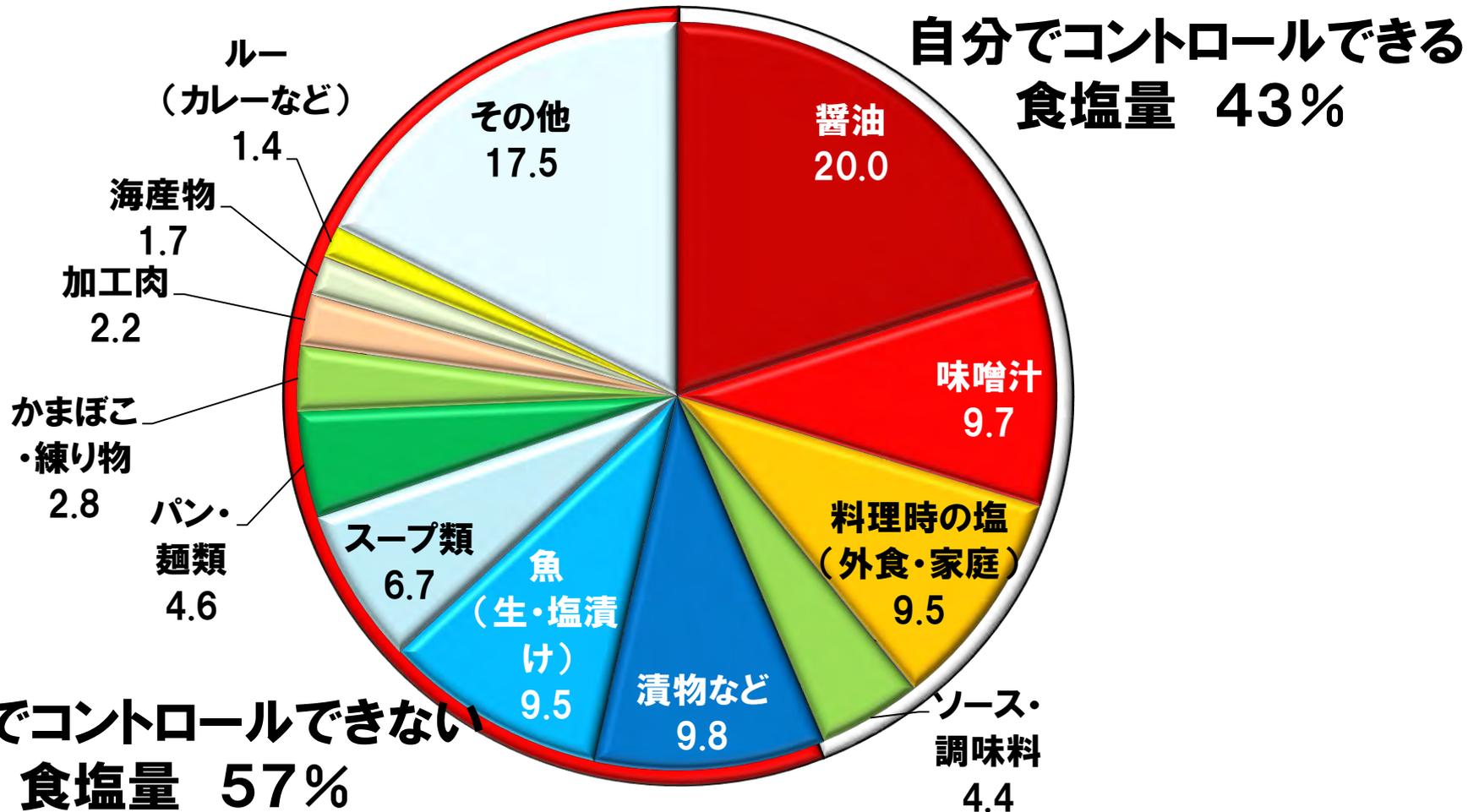
■ 2015年版 ■ 2020年版



# 日本人の減塩の課題は？

日本におけるナトリウム摂取源(日中米英4か国 国際共同研究-INTERMAP-より)

1日あたり Na摂取量4,651mg (食塩相当量 11.8g)

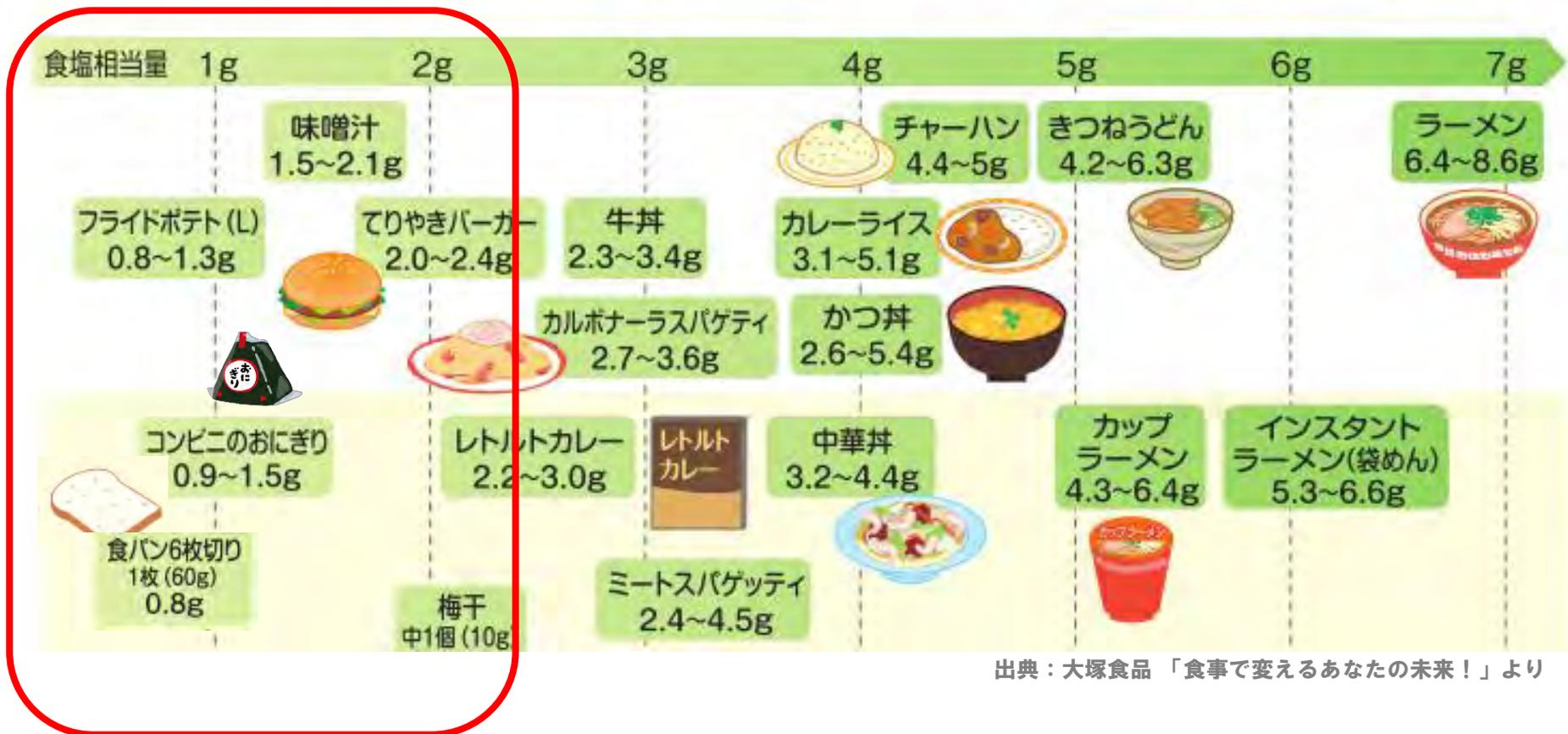


自分でコントロールできる  
食塩量 43%

自分でコントロールできない  
食塩量 57%

# 一般食品の塩分※目安

食塩相当量の多いメニューに気をつけよう!! ※目安です。

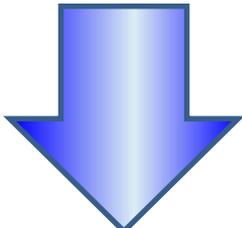


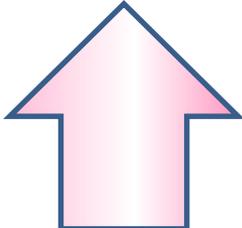
出典：大塚食品「食事を変えるあなたの未来！」より

## 1食あたり 2gの食事は？

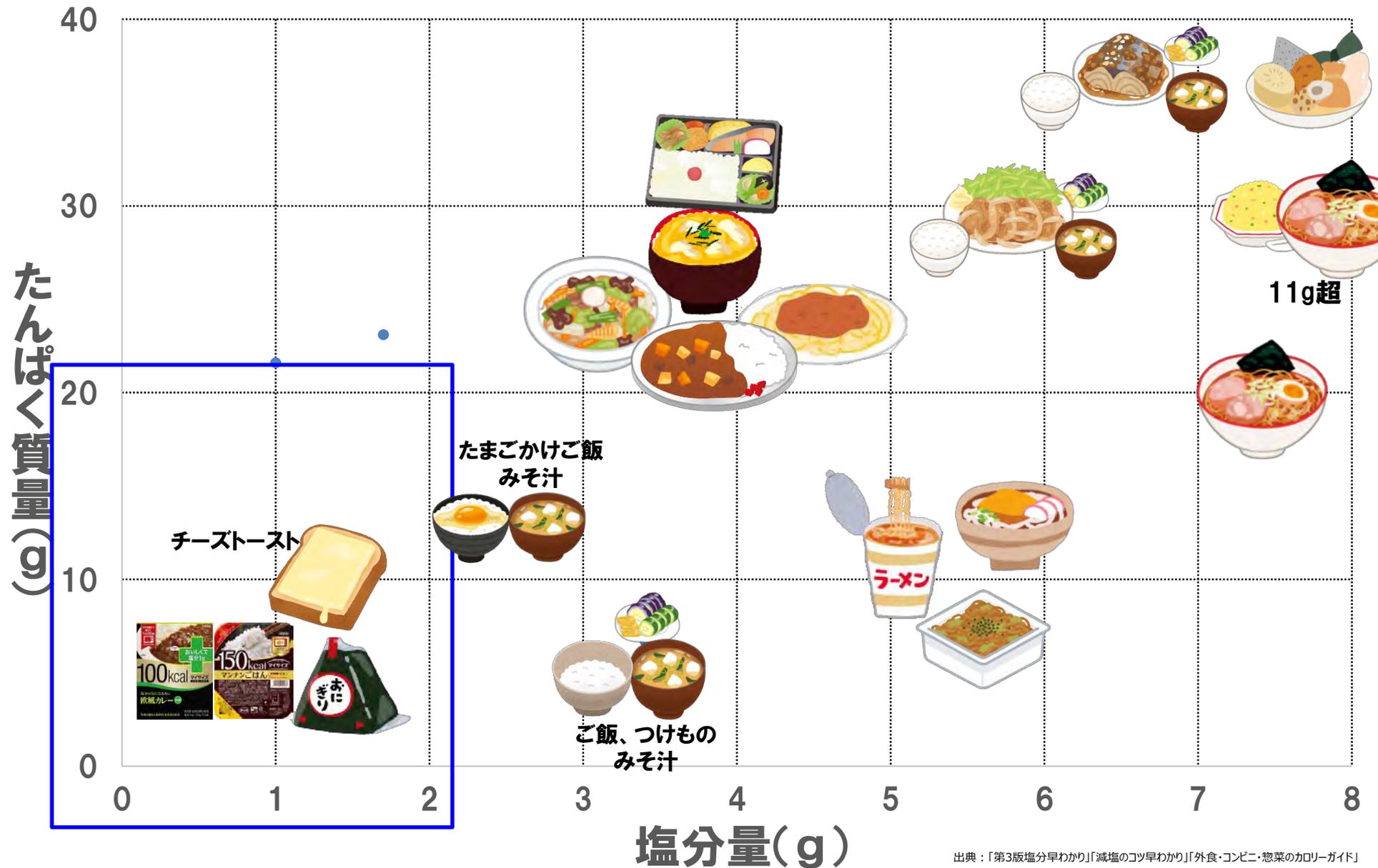
※「塩分」について：食塩相当量の通称として用いられ、慣れ親しんだ呼び方であることから、塩分という言葉を使用しています。

生活習慣病 重症化予防・  
高齢者フレイル対策を両立するために

塩 分  2g/食

たんぱく質  20g/食

# 身近な食事の塩分・たんぱく質量



# マイサイズでおいしい減塩習慣

## マイサイズに1食置き換えるだけで

12.9g → 7.9g

### おにぎり(鮭)・野菜ジュース



1.5g

### 幕の内弁当・カップみそ汁



6.0g

1.0g - 5.0g

### すし盛り合わせ(惣菜)・お吸い物(インスタント)



5.4g

出典:おにぎり:女子栄養大学出版部 第3版塩分早わかり  
野菜ジュース・幕の内弁当・カップみそ汁:女子栄養大学出版部 毎日の食事のカロリーガイド  
すし盛り合わせ・お吸い物:主婦の友社 早わかり 外食カロリーハンドブック

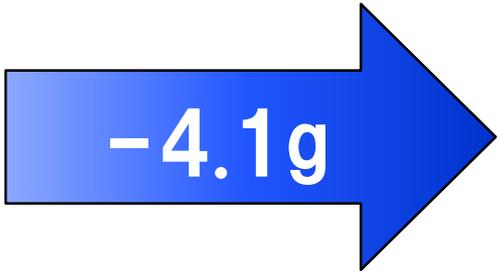
# マイサイズで「プラス」の減塩＋たんぱく質

幕の内弁当/カップみそ汁



塩分 **6.0g**

塩分2.0gにするためには…  
みそ汁をやめる・弁当半分残す



幕の内弁当 半分



塩分 **1.9g**

エネルギー: 770kcal  
たんぱく質: 26.4g

エネルギー: 370kcal  
たんぱく質: 12.0g



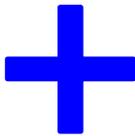
マイサイズに  
置き換えて

たんぱく質を  
プラスに

マイサイズいいね!プラス塩分1g欧風カレー  
マイサイズマンナンごはん



塩分 **1.0g**



ゆで卵1個(60g)・  
たんぱく質がスゴイダイズ



塩分 **0.7g**

エネルギー: 426kcal  
たんぱく質: 21.9g  
塩分 : 1.7g

エネルギー: 250kcal  
たんぱく質: 4.3g

エネルギー: 176kcal  
たんぱく質: 17.6g

幕の内弁当・カップみそ汁: 女子栄養大学出版部 毎日の食事のカロリーガイド  
卵: 大修館書店 新ビジュアル食品成分表

# 実際、たんぱく質は意外と摂れていない？

たんぱく質 **4.1g** 塩分 **2.3g**

朝



ごはん100g・たくあん3枚  
ねぎとわかめの味噌汁

たんぱく質 **13.6g** 塩分 **2.8g**

昼



ごはん(100g)・煮物盛り合わせ

たんぱく質 **17.2g** 塩分 **3.7g**

夜



ごはん(100g)・タラの煮つけ(100g)  
ひじきの煮物・ねぎとわかめの味噌汁

合計 たんぱく質 **34.9g** 塩分 **8.8g**

- 朝・・・たんぱく質非常に少ない・汁物で塩分も若干オーバー
- 昼・・・朝食同様にたんぱく質少ない・煮物で塩分若干オーバー
- 夜・・・たんぱく質は比較的しっかり摂れているが、比例して塩分も高め

1食たんぱく質20g 塩分2g以下にするためには・・・？

# 実際、たんぱく質は意外と摂れていない？

たんぱく質 **4.1g** 塩分 **2.3g**

朝



ごはん100g・たくあん3枚  
ねぎとわかめの味噌汁

たんぱく質 **13.6g** 塩分 **2.8g**

昼



ごはん(100g)・煮物盛り合わせ

たんぱく質 **17.2g** 塩分 **3.7g**

夜



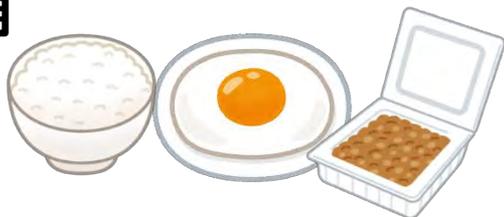
ごはん(100g)・タラの煮つけ(100g)  
ひじきの煮物・ねぎとわかめの味噌汁

合計 たんぱく質**34.9g** 塩分**8.8g**

## 1食たんぱく質20g 塩分2g以下にするためには・・・？

たんぱく質 **16.4g** 塩分 **0.8g**

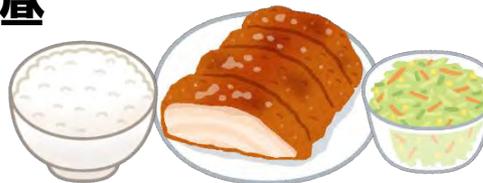
朝



ごはん150g・目玉焼き 塩0.2g  
納豆1パック30g 醤油小1/2

たんぱく質 **22.1g** 塩分 **2.0g**

昼



ごはん(150g)・鶏胸肉の照り焼き(80g)  
コールスローサラダ(キャベツ70g分)

たんぱく質 **27.4g** 塩分 **1.4g**

夜

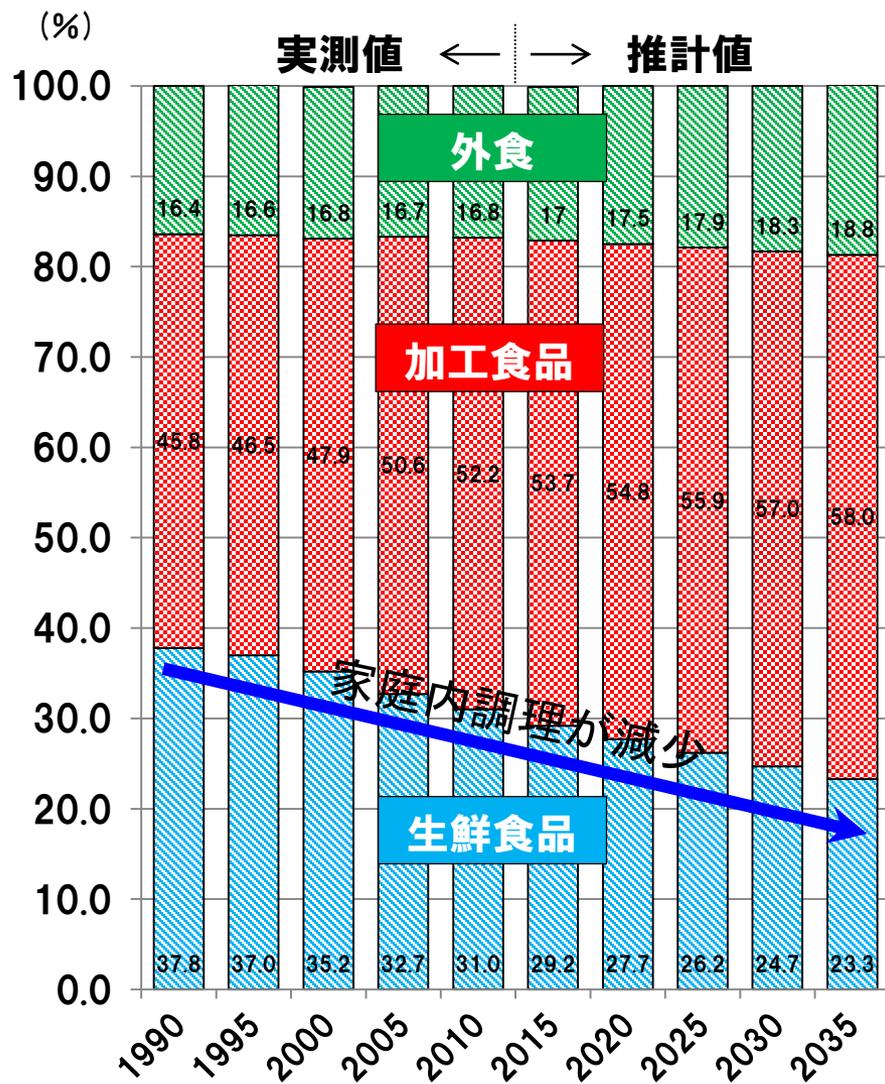


ごはん(150g)・アジの塩焼き(100g)  
ほうれん草のお浸し(80g)

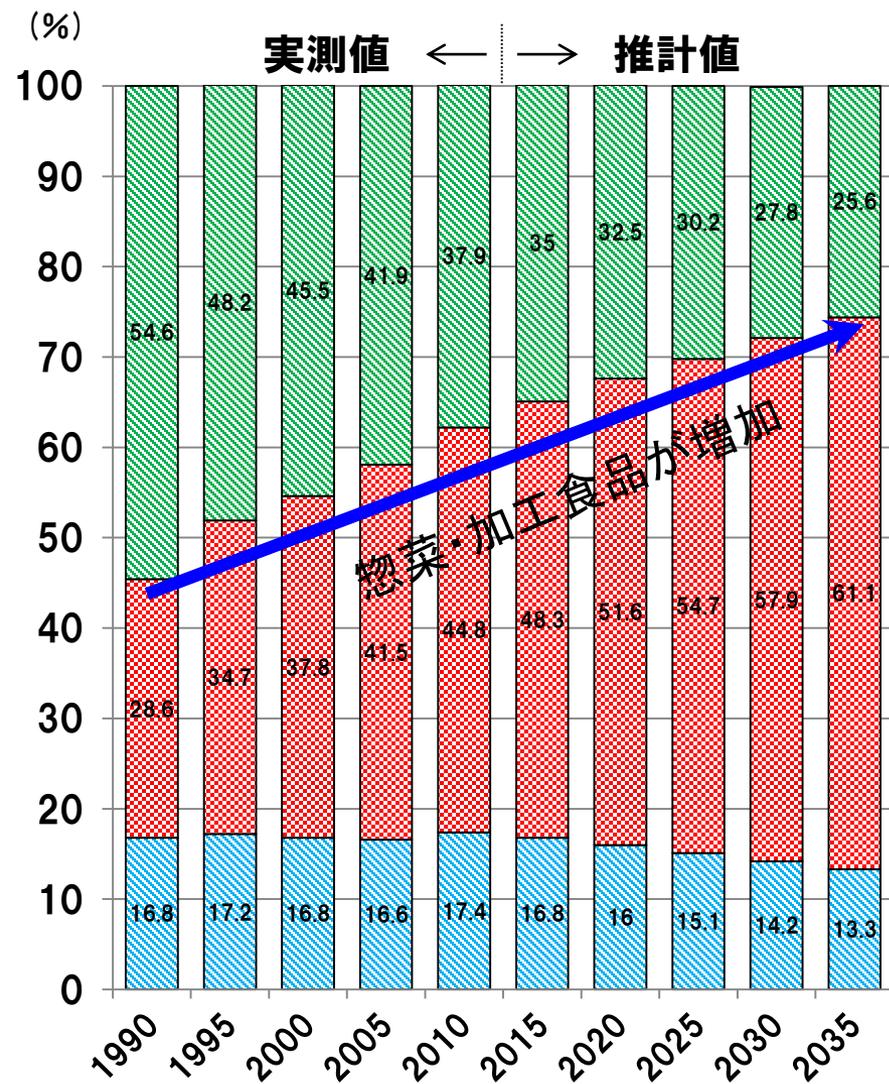
合計 たんぱく質**65.9g** 塩分**4.2g**

**しっかり減塩**  
**しっかりたんぱく質の**  
**食事を作るのは難しい・・・**

# 食品支出の構成割合

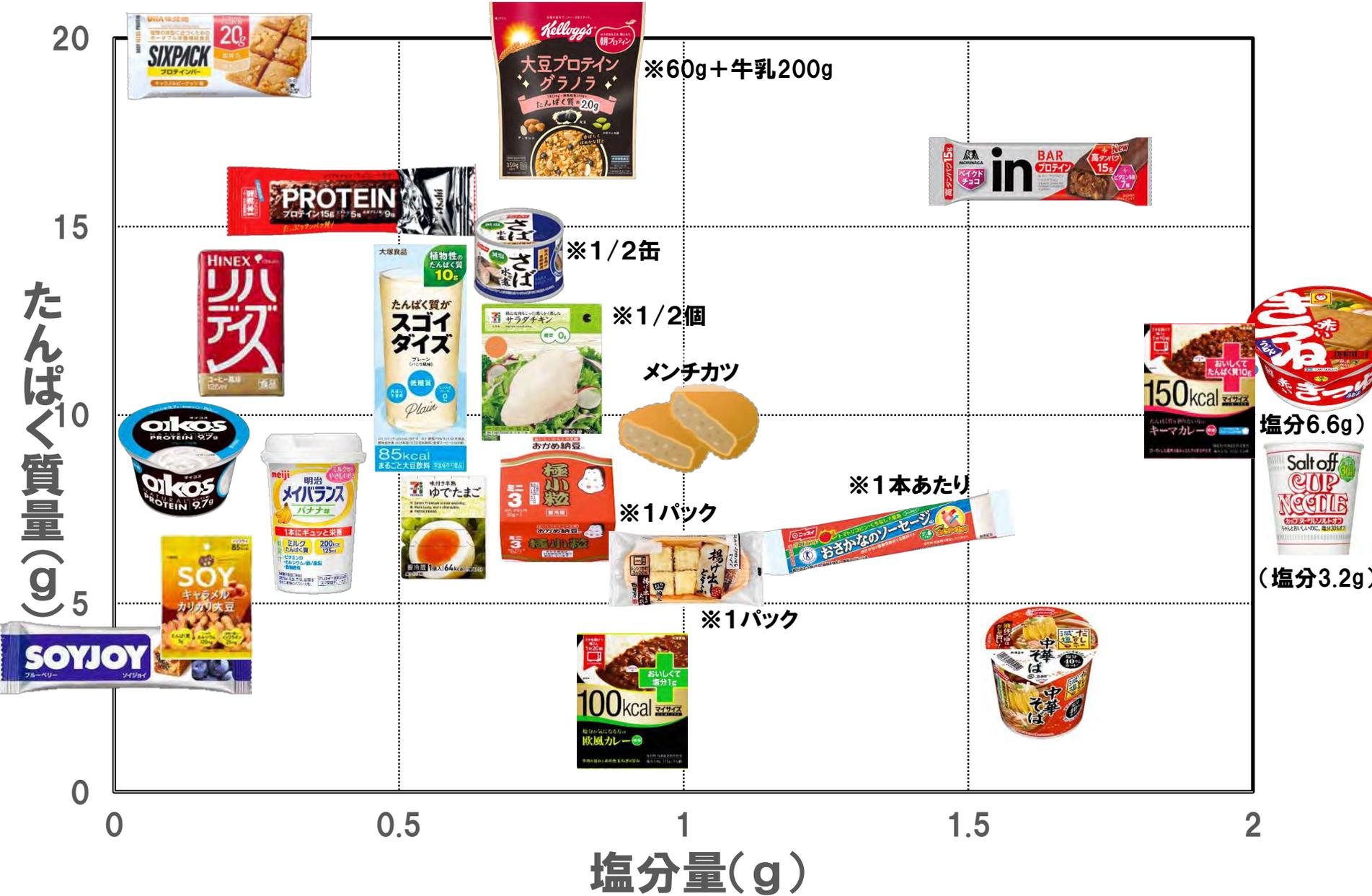


【2人以上世帯】



【単独世帯】

# 身近な加工食品の塩分・たんぱく質量



# 実際、たんぱく質は意外と摂れていない？

たんぱく質 **4.1g** 塩分 **2.3g**

朝



ごはん100g・たくあん3枚  
ねぎとわかめの味噌汁

たんぱく質 **13.6g** 塩分 **2.8g**

昼



ごはん(100g)・煮物盛り合わせ

たんぱく質 **17.2g** 塩分 **3.7g**

夜



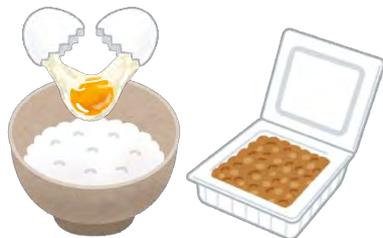
ごはん(100g)・タラの煮つけ(100g)  
ひじきの煮物・ねぎとわかめの味噌汁

合計 たんぱく質**34.9g** 塩分**8.8g**

## 加工食品も上手に使ってたんぱく質20g塩分2g！！

たんぱく質 **16.7g** 塩分 **0.6g**

朝



ごはん100g・卵1個  
納豆1パック40g 醤油小1/2

たんぱく質 **20.5g** 塩分 **2.3g**

昼



鮭おにぎり・野菜サラダ  
スゴイダイズたんぱく質10gシリーズ

たんぱく質 **23.1g** 塩分 **1.7g**

夜



ごはん(100g)  
マイサイズアレンジレシピ(鯖ミート)

合計 たんぱく質**60.3g** 塩分**4.6g**

# たんぱく質10gシリーズに もう1品

# ～たんぱく質5g以上の具材例～

①たんぱく質 ②塩分

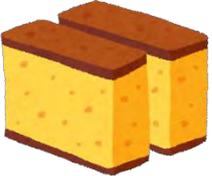
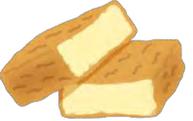


たんぱく質 10.2g～11.2g  
塩分 1.5g～2.0g

ごはん100g



たんぱく質 2.7g  
塩分 0.0g

<p>牛乳200g</p>  <p>①6.6g ② 0.2g</p>	<p>ヨーグルト120g</p>  <p>①7.2g ② 0.2g</p>	<p>カステラ2切れ(100g)</p>  <p>①6.4g ② 0.1g</p>
<p>納豆 1パック40g</p>  <p>①6.6g ② 0.0g</p>	<p>スゴイダイズ1パック125ml</p>  <p>①7.5g ② 0.0g</p>	<p>調整豆乳 200g</p>  <p>①6.4g ② 0.1g</p>
<p>木綿豆腐1/3丁 100g</p>  <p>①6.6g ② 0.0g</p>	<p>絹ごし豆腐1/2丁 150g</p>  <p>①7.4g ② 0.0g</p>	<p>厚揚げ1/2枚 75g</p>  <p>①8.1g ② 0.0g</p>
<p>まぐろ缶詰,フレーク,ライト 2/3缶47g</p>  <p>①7.5g ② 0.3g</p>	<p>大豆水煮缶詰 50g</p>  <p>①6.5g ② 0.3g</p>	<p>卵1個 60g</p>  <p>①7.4g ② 0.2g</p>

# 実際、たんぱく質は意外と摂れていない？

たんぱく質 **4.1g** 塩分 **2.3g**

朝



ごはん100g・たくあん3枚  
ねぎとわかめの味噌汁

たんぱく質 **13.6g** 塩分 **2.8g**

昼



ごはん(100g)・煮物盛り合わせ

たんぱく質 **17.2g** 塩分 **3.7g**

夜



ごはん(100g)・タラの煮つけ(100g)  
ひじきの煮物・ねぎとわかめの味噌汁

合計 たんぱく質**34.9g** 塩分**8.8g**

## 加工食品も上手に使ってたんぱく質20g塩分2g！！

たんぱく質 **16.7g** 塩分 **0.6g**

朝



ごはん100g・卵1個  
納豆1パック40g 醤油小1/2

たんぱく質 **20.8g** 塩分 **1.7g**

昼



ごはん100g・ゆで卵1個  
マイサイズいいね！プラスキーマカレー

たんぱく質 **23.1g** 塩分 **1.7g**

夜



ごはん(100g)  
マイサイズアレンジレシピ(鯖ミート)

合計 たんぱく質**60.6g** 塩分**4.0g**

# たんぱく質源をプラスした アレンジレシピ

# ～たんぱく質15g程度の具材例～

①たんぱく質 ②塩分



たんぱく質 1.7g～4.5g  
塩分 1.3g～2.0g

ごはん100g



たんぱく質 2.7g  
塩分 0.0g

<p>芝えび10尾 80g</p> <p>①15.0g ② 0.5g</p>	<p>生鮭1切れ80g</p> <p>①17.8g ② 0.2g</p>	<p>タラ1切れ 100g</p> <p>①17.4g ② 0.3g</p>
<p>牛肩ロース肉4枚120g</p> <p>①16.6g ② 0.1g</p>	<p>豚ロース肉薄切り3枚90g</p> <p>①17.4g ② 0.1g</p>	<p>豚ばら肉薄切り4枚 120g</p> <p>①17.3g ② 0.1g</p>
<p>鶏ささみ 2本 80g</p> <p>①18.4g ② 0.1g</p>	<p>鶏むね肉1/2枚 100g</p> <p>①21.3g ② 0.1g</p>	<p>鶏もも肉 5切れ 100g</p> <p>①16.6g ② 0.2g</p>
<p>大豆水煮缶詰 100g</p> <p>①12.9g ② 0.5g</p>	<p>鯖水煮缶 100g</p> <p>①18.8g ② 0.8g</p>	<p>まぐろ缶詰、フレーク、ライト 1.5缶105g</p> <p>①16.8g ② 0.6g</p>
<p>絹ごし豆腐1丁 300g</p> <p>①14.8g ② 0.0g</p>	<p>厚揚げ1枚 150g</p> <p>①16.1g ② 0.0g</p>	<p>卵2個 120g</p> <p>①14.8g ② 0.4g</p>

# さばミート

## マイサイズを使ってレンジで 簡単アレンジレシピ

### 材料 ( 1 人前 )

さば水煮1/2缶 ( 身だけ約90g )

マイサイズミートソース 1/2食



写真は1人前の調理例です

### 作り方 ( 1 人前 )

- 1 さばの水煮缶の汁を切り、器に盛りラップをし、レンジ加熱 ( 目安1分30秒,500Wの場合 ) する。
- 2.マイサイズミートソースをレンジ加熱 ( 目安50秒 , 500Wの場合 ) し 1 にかける。

## 約3分で出来上がり!

- レンジ加熱時間は500Wの場合の目安です。
- 電子レンジの機種、ワット数、庫内温度、食材の大きさや鮮度により加熱時間が異なりますので、状態を確認しながら時間の調整をしてください。

### 栄養成分 ( 1 人前 )

エネルギー	219kcal	炭水化物	5.4g
たんぱく質	20.6g	食塩相当量	1.7g
脂質	12.0g		

( 推定値 )

# さばの和風カレー

## マイサイズを使ってレンジで 簡単アレンジレシピ

### 材料 ( 1人前 )

さば水煮1/2缶 ( 身だけ約90g )

マイサイズいいね!プラス  
和風カレー 1/2食

マイサイズマンナンごはん  
1食



写真は1人前の調理例です

### 栄養成分 ( 1人前 )

エネルギー	385kcal	炭水化物	41.7g
たんぱく質	21.7g	食塩相当量	1.5g
脂質	15.7g		

( 推定値 )

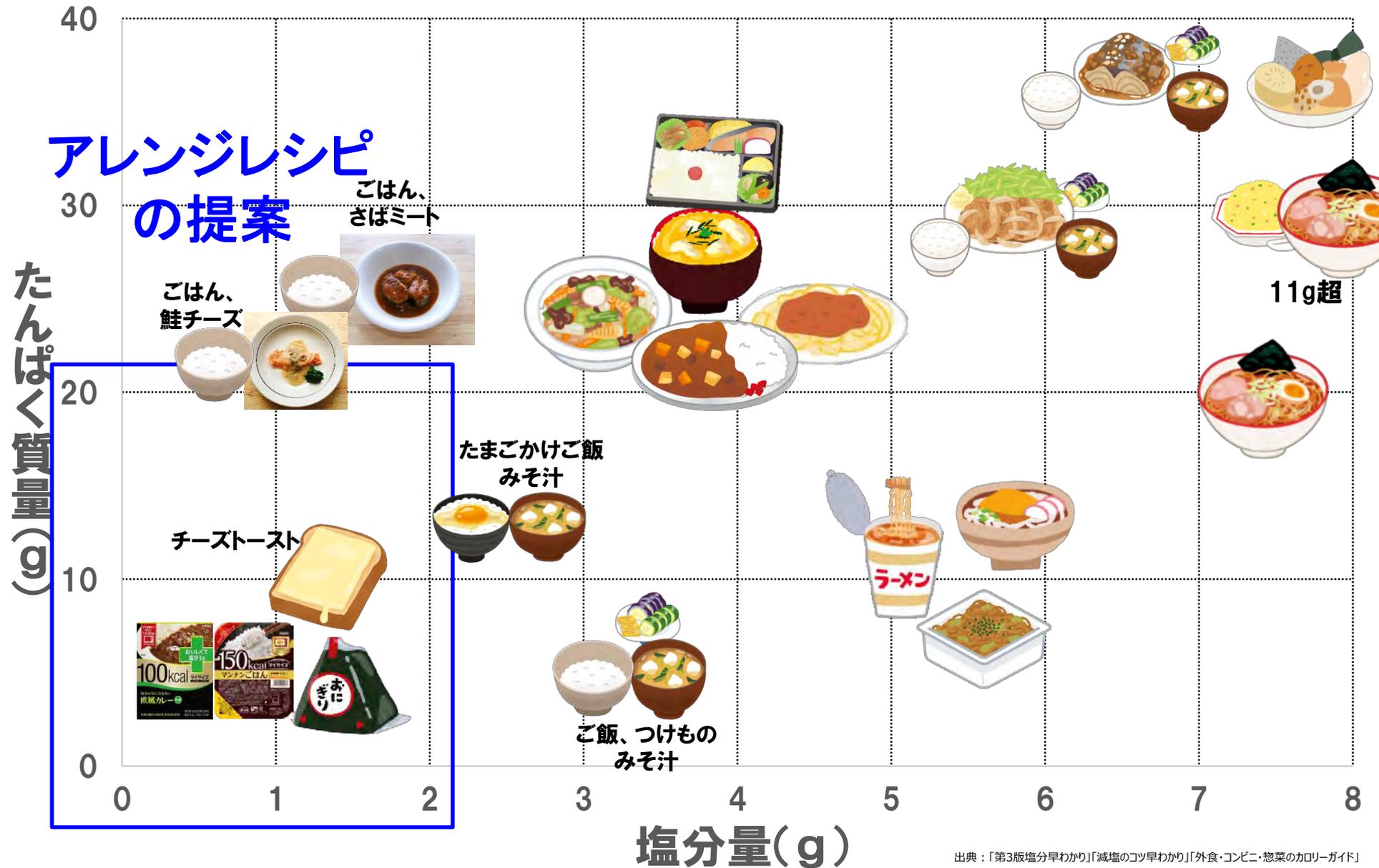
### 作り方 ( 1人前 )

- 1 さばの水煮缶の汁を切り、器に盛りラップをし、レンジ加熱 ( 目安1分30秒,500Wの場合 ) する。
2. マイサイズいいね!プラス和風カレー・マイサイズマンナンごはんをレンジ加熱 ( カレー:目安1分 / マンナンごはん:目安1分40秒、共に500Wの場合 ) する。
3. 器にマンナンごはんを1のそばを盛り、和風カレーをかける。

**ごはんがあれば  
約3分で出来上がり!**

- レンジ加熱時間は500Wの場合の目安です。
- 電子レンジの機種、ワット数、庫内温度、食材の大きさや鮮度により加熱時間が異なりますので、状態を確認しながら時間の調整をしてください。

# 身近な食事の塩分・たんぱく質量



# 満足感を追求したマイサイズ新登場！

今話題の食材（ソイミート）を使って具材感アップ。  
これまでの100kcalマイサイズで表現できなかったメニューをご提案！

たんぱく質  
5.3g



たんぱく質  
5.5g



希望小売価格  
¥160（税抜）

2020年2月17日  
発売予定

## 商品特長

話題の食材“ソイミート”を使って

- ・具材感アップ。
  - ・ヘルシーでありながらしっかりした味わいのソース。
- もちろん1人前あたり塩分2g以下やレンジ調理など、  
マイサイズの基本特長はそのまま踏襲。

無理なくはじめて

無理なくつづける

減塩＋フレイル予防

食事指導に貢献できれば幸いです。



マイサイズ