

認知症予防医が監修 ヨシケイ『和彩ごよみ』健康寿命の延伸を応援するミールキット発売！ 医師監修のプレミアムコースは「注目の食材&栄養素」に着目

つくる人から笑顔に。をテーマに全国で“食材（ミールキット）宅配サービス”を提供するヨシケイグループの本部、ヨシケイ開発株式会社（本部：静岡県駿河区 社長：林 雅広）は、認知症予防医の監修メニューを開発・販売します。

■『和彩ごよみ』の「プレミアムコース」について

元気なシニア向けのミールキットブック『和彩ごよみ』は、厚生労働省の2020年「日本人の食事摂取基準」の改定を受け、2/3号よりメニューを刷新。食事や生活習慣の改善が認知症予防につながり、しいては健康寿命の延伸に繋がると、日々の治療活動を行う「ひろかわクリニック」の広川先生監修のもと、この世代が気にしたい過不足しがちな栄養素量や、糖質、野菜量、塩分などに注目。1週間平均での基準達成を目標に、月曜から土曜までのミールキットのうち週2～3点を医師のサポートメニューとして開発、プレミアムコースに導入しました。

【医師監修のサポートメニュー 基本分量】

- 糖質1日あたり約30g以下（主食を除く）
- 野菜量140g以上（週平均）
- 食塩相当量2.8g以下（週平均）

➡ 気になる糖質・野菜量をメニューに表示

■3/3号のプレミアムコース「医師監修サポートメニュー」はこちら



3/3（火）[糖質22.2g：野菜量約120g]
白ひらす西京漬焼き
五目けんちん煮
ゆず香あえ



3/6（金）
[糖質23.4g：野菜量約230g]
まぐろつみれのねぎま鍋



3/7（土）[糖質15.6g：野菜量約160g]
鶏ささみとセロリの塩炒め
ゆでワントンのごまだれがけ
わかめスープ

<注目の食材&栄養素はコレ！>

発酵食品「味噌」で風味と旨みアップの西京漬。食物繊維が豊富なきのこ、こんにやくに注目！

<注目の食材&栄養素はコレ！>

DHA、EPAが豊富なまぐろ、アリシンを含む葱。アツアツの鍋で栄養を丸ごといただいて。

<注目の食材&栄養素はコレ！>

高たんぱく低脂肪の鶏ささみは、ヘルシー食材の定番。意外とカルシウム豊富なチンゲン菜も見逃せない！

■『和彩ごよみ』プレミアムコース 監修医師・広川慶裕先生



【監修医プロフィール】

認知症予防医。ひろかわクリニック院長。京都大学医学部卒業。麻酔科専門医を経て、精神科医に転向し、認知症やうつ病などメンタルの治療を手掛ける。「認知症」は「生活習慣病」の終着駅との考えに基づき、食事や生活習慣の見直しを提案。

※『和彩ごよみ』では、「みそ、塩、しょうゆ」は減塩調味料を推奨し、減塩調味料を使用した栄養価計算を行っています。

※『和彩ごよみ』で推奨している減塩調味料のお問い合わせ先はこちら。

「だし入り料亭の味 減塩」マルコメ(株)お客様相談室0120-85-5420

「いつでも新鮮 味わいリッチ減塩しょうゆ」キッコーマン食品(株)お客様相談センター0120-120-358

「やさしお」味の素(株)お客様相談センター0120-68-8181

「高血圧や糖尿病などの生活習慣病が認知症のリスクを高めます」

日本人の平均寿命が延びて、今や人生100年と言われる時代。しかし、40代を境に高血圧や、糖尿病をはじめとした生活習慣病が増加傾向にあります。生活習慣病は長年の食事や生活習慣がもとで発症し、脳卒中や心筋梗塞の発症リスクを高めることで知られています。その原因となる「動脈硬化=血管の老化」が引き金となって「認知症」になることをご存じでしょうか。食事や生活習慣を改善することが、健康寿命を延ばすことにつながります。

「食事の改善ポイントはこの4つ！」

生活習慣病を予防するには食事の改善が第一歩。適正なカロリーの範囲内でバランスよく食べるには、「腸活」「血液サラサラ」「骨と筋肉の強化」「糖質は1回の食事で30gに」の4つがポイント。たとえば動脈硬化の予防には糖質を摂り過ぎないことが重要で、骨と筋肉の強化には良質のたんぱく質が欠かせません。



■ヨシケイグループとは？

1975年創業、食材とメニューのセット（ミールキット）を宅配するフランチャイズチェーン。北海道から沖縄まで全国に65社・293の営業所を配し、50万世帯のお客様へ毎日お届けしています。メニューはすべて専属の栄養士が開発し、栄養バランスはもちろん、食材バランスも考慮し、おいしさや作りやすさにこだわった、定番主菜、時短メニュー、冷凍弁当、ヘルシー食など、豊富なラインナップからお選びいただけます。

- ★フードロス削減をしながらご家庭の生ゴミ削減と、再配達ゼロでCO₂削減ができるサービスで、環境省主催の国民運動「COOL CHOICE LEADERS AWARD 2018」サービスリーダー部門にて環境大臣賞を受賞しました。
- ★受賞を受け、更なるエコへの取り組みを行う、ヨシケイの「ちょこっとEco宣言！」を行いました。
専用WEBサイトEcoワンダーワールドはコチラ ⇒ <https://eco.yoshikei-dvlp.co.jp/>
- 環境省「COOL CHOICE」HP : <https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/award/result/excellence02.html>

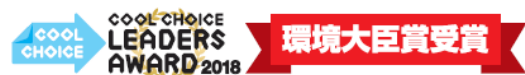
【本プレスリリースに関するお問い合わせ先】

ヨシケイ開発株式会社 東京本部

担当：山崎 幸子（ヤマザキ サチコ）

Tel：03-5117-7101

Mail to : dev-public_relations@yoshikei.gr.jp



ヨシケイは 食品ロス削減国民運動に 参加しています。