

からだが

よろこぶデリ

皆さんの

健康を応援する商品です！

新潟県では、いつでも健康に配慮した食事ができる食環境づくりの取組として、「からだがよろこぶデリ」をスーパーマーケット等と連携して行っています。

【からだがよろこぶデリ】新潟県独自の「からだがよろこぶデリの基準」を満たした、皆さんの健康を応援する惣菜・弁当です。

公衆栄養学実習の学生が年代別におすすめする「からだがよろこぶデリ」を紹介します！



だし香る 揚げ出し豆腐あんかけ (原信)



お肉を選びがち20~30代におすすめ！

- ・お弁当のおかずとしても利用できる！
- ・ボリューム満点！！
- ・植物性たんぱく質をとれる！

栄養成分量 (100gあたり)	
エネルギー	152kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	9.3g
炭水化物	11.7g
食塩相当量	0.6g



1日1/3野菜が摂れる旨辛美ビンバ丼 (原信)



おすすめ

20~30代：野菜の種類が豊富で満足感がある
60~70代：仕事がある日の昼食に、
夕食を作る時間がない日に

特徴

- ・主食、主菜、副菜がそろっていてバランスが良い
- ・ピリ辛味噌が食欲増進！
- ・緑豆もやし、人参、ぜんまい、山芹、木耳、
トマト、大豆もやし、ほうれん草、かぼちゃ、
れんこん

目安量の1/3以上、142.2gの野菜が摂れる



かぼちゃ煮 (イオン)



40~50歳代におすすめ！
~仕事や家事が忙しく時間がないあなたに~

【特徴】

- ・お弁当や食卓に+1品
- ・これを食べると約100gの野菜が摂れる！

1日の野菜目標量の30%

栄養成分表示(100gあたり)	
エネルギー	110kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	0.1g
炭水化物	24.5g
食塩相当量	0.7g



~野菜たっぷり！ 豚生姜焼き弁当~ (原信)



特製甘だれで食欲アップ！

~特徴~

9種類の野菜使用！
1日の45%の野菜が摂れる

~おすすめポイント~
20~30代

- 1人暮らしで主食・主菜・副菜を揃える事が大変な時

40~50代

- 仕事で帰宅時間が遅い時



ほうれんそうごま和え (イオン)



20~30代の方におすすめ！
~旬のほうれん草で不足しがちなビタミンC・鉄分補給！~

【特徴】

- ・ごまの風味をしっかり感じる甘めの味付け
- ・1パックの量が多いため、残った分は冷凍してお弁当にも！

100gあたり	
エネルギー	93kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	4.9g
炭水化物	11.0g
食塩相当量	0.9g

私たち R4 公衆栄養学実習生(新潟医療福祉大学、北里大学保健衛生専門)がお勧めします！

