

いきいき元気サムギョプサルの エネルギー 1人 711kcal

ごはんは 100g (168kcal) お肉は 1人 90g 豚バラ肉 347kcal

比較 豚肉に含まれる脂質の割合 (1人あたり90gの場合)

バラ肉	347kcal	81%が脂肪	>	もも肉	165kcal	50%が脂肪
-----	---------	--------	---	-----	---------	--------

脂の多いお肉でも“網焼き”なら
大幅にカロリーダウン!

“網焼き”は、余分な脂を落とすNo.1調理法

網焼き エネルギー 29%ダウン	>	茹でる エネルギー 5%ダウン
347kcal		347kcal
246kcal		330kcal

※豚バラ肉の場合

エネルギー

バランス

野菜

塩分

野菜は1人194g

塩分は1人3.2g

久鐵オススメ

“お肉を野菜で巻いて食べる”メリット

- ① 噛む回数が増え、満腹感を感じる。
- ② 緑黄色野菜に豊富なビタミンAは、肉の脂に溶けるので吸収力アップ!
- ③ 食物繊維は、脂肪の吸収を抑え、腸内環境を整える。
→だから、食べた後も、後味すっきり!

《自家栽培リーフ野菜の効能》

今後さらに種類も豊富に!!

えごま

豊富に含まれるビタミンB1、B2は糖質をエネルギーに変える働きを助け、疲労回復に効果的! また、たんぱく質や脂質の消化も助けるため、焼肉と一緒に食べるとうれしい食材!

チシャナ(サンチュ)

レタスに似ていますがビタミン・ミネラルが豊富な緑黄色野菜! 特に抗酸化作用による、がん予防が期待できるβ-カロチンはレタスの10倍! また、ビタミンCやビタミンEも豊富で、粘膜や皮膚を強くして、免疫力を高めます!

主食:ごはん 野菜に巻いても、おいしい



主菜:豚肉

豚バラ肉

副菜:彩り野菜

新鮮な旬の野菜と自家栽培野菜

オススメの食べ方

- ① お肉を焼き、1~2cmに切る。
 - ② お肉をごま油につける。
 - ③ 野菜を手に取り、お好きなたれをのせ、お肉を巻いて食べる。
- ★お好みで白髪ねぎ・キムチも一緒に巻きましょう。野菜にごはんを巻いて食べてもおいしいです。

塩分量を考え、たれの量も調節!



	久鐵特製の肉みそ	ごま油&塩	コチュジャン	合計
たれの量(1人)	20g	12g	12g	44g
塩分(1人)	1g	0.3g	1g	2.3g

久鐵特製の肉みそ

1階の工場で作る“肉みそ”は、ミンチや赤みそをはじめ、数種類の調味料を混ぜたオリジナル! 野菜やお肉によく合います。この量でお召し上がりください。

久鐵のキムチ職人が漬けた自慢の一品!



キムチ(1人あたり) 40g
エネルギー 18kcal
塩分 0.9g

体に良いイメージがあるキムチですが、塩分も高いので食べすぎには注意しましょう!

「会話のある食事」には、栄養以外にも、免疫力を高める作用があります。それは、「笑いや笑顔」があるためです。楽しいおしゃべりで元気はつらつ!健康生活を。