



**第43回 日本肥満学会
第40回 日本肥満症治療学会学術集会**

2022.12.2 (FRI) - 12.3 (SAT)

お弁当紹介



現地でお弁当を召し上がった皆様へ

当日提供したお弁当のお品書きに誤記がございました。
この場を借りて、お詫び申し上げます。

本資料に、修正版を掲載しておりますので、ご確認ください。

【誤記】赤丸で囲んだ部分

2022年12月2日(金) ランチョンセミナー

栄養成分表示 (1食当たり)		
熱量	721	kcal
たんぱく質	44.2	g
脂質	20.3	g
飽和脂肪酸	5.87	g
EPA+DHA	178	mg
コレステロール	129	mg
炭水化物	98.5	g
食物繊維総量	8.8	g
食塩相当量	2.0	g

魚 約 60g 大豆 約 5g
肉 約 90g 卵 0g
野菜 約 100g 海藻 約 20g

酢や出汁を使用する事で減塩しました。

第43回日本肥満学会大会長 益崎裕章も
推薦する、玄米を取り入れました。
沖縄でしか味わえない
「ミミガー」や「ナーベラー」の
食感をお楽しみください。

うさがみそ〜れ〜
どうぞお召し上がりください

2022年12月2日(金) イブニングセミナー

栄養成分表示 (1食当たり)		
熱量	707	kcal
たんぱく質	32.2	g
脂質	17.4	g
飽和脂肪酸	3.41	g
EPA+DHA	116	g
コレステロール	66	g
炭水化物	114.1	mg
食物繊維総量	10.2	mg
食塩相当量	1.6	g

魚 約 60g 大豆 約 40g
肉 約 20g 卵 約 1g
野菜 約 120g 海藻 約 10g

蒸し、餡掛けなど、素材の味を引き出す
調理法で減塩しました。

世界一の長寿を誇った沖縄県で
昔から食されている野菜や海藻を
多く使用しています。

うさがみそ〜れ〜
どうぞお召し上がりください

2022年12月3日(土) ランチョンセミナー

栄養成分表示 (1食当たり)		
熱量	639	kcal
たんぱく質	26.1	g
脂質	18.9	g
飽和脂肪酸	5.23	g
EPA+DHA	174	g
コレステロール	112	g
炭水化物	98.5	mg
食物繊維総量	8.5	mg
食塩相当量	1.8	g

魚 約 60g 大豆 約 10g
肉 0g 卵 約 20g
野菜 約 140g 海藻 約 30g

出汁の旨味を生かしたり、酢の酸味を
利用して減塩しました。

人参しりしり、ゴーヤイリチー、もずく酢
を取り入れ、沖縄らしい野菜や海藻を
摂れるように工夫しました。

うさがみそ〜れ〜
どうぞお召し上がりください

第43回 日本肥満学会・第40回 日本肥満症治療学会学術集会 お弁当 三食共通帯

第 43 回 日本肥満学会・第 40 回 日本肥満症治療学会学術集会

「沖縄を存分に味わえる健康的な御弁当」をテーマに

琉球大学病院と日本動脈硬化学会 生活習慣栄養部会メンバー監修のもと、The Japan Diet 沖縄バージョン 弁当を製作しました。

The Japan Diet とは…

日本動脈硬化学会が推奨する「動脈硬化予防に役立つ 健康的な食様式」で以下のような食べ方を推奨しています。

- その1** 肉の脂身、動物脂、鶏卵、清涼飲料や、菓子などの砂糖や果糖を含む加工食品、アルコール飲料を控える
- その2** 魚、大豆・大豆製品、緑黄色野菜を含めた野菜、海藻・きのこ・こんにゃくを積極的にとる
- その3** 精製した穀類を減らして未精製穀類や雑穀・麦を増やす
- その4** 甘味の少ない果物と乳製品を適度にとる
- その5** 減塩して薄味にする

The Japan Diet について
もっと知りたい方はこちらから



これらの基準に準拠していれば、和風以外の料理や風味付けでも『The Japan Diet』です
沖縄バージョンには、沖縄の食材や伝統的な調理法を多く用いました

【主催者】

琉球大学 益崎 裕章
大分大学 太田 正之
琉球大学 岡本 士毅
大分大学 遠藤 裕一

【監修】

日本動脈硬化学会 *生活習慣栄養部会
日本女子大学 亀山 詞子*
大阪大学医学部附属病院 長井 直子*
大阪公立大学医学部附属病院 藤本 浩毅*
済生会横浜市東部病院 工藤 雄洋*
内閣府 食品安全委員会 脇 昌子
日本女子大学 丸山 千寿子

【監修】

琉球大学病院
琉球大学病院 上間 次己
琉球大学病院 大城 ちか子
琉球大学病院 中山 良朗

【調理担当】

あいあいケータリング沖縄 前泊 貴博
あいあいケータリング沖縄 根間 卓也

【マネジメント】

ビー・トゥー・ビーサポート 松原 信江
パシフィックホテル沖縄 又吉 麗
アンプロデュース株式会社 内田 重人
アンプロデュース株式会社 園山 加奈

横枠模様の説明

「いつ(五)の世(四)までも未永く」という意味がある琉球の織物模様「ミンサー」。
このお弁当を召し上がった皆様が「いつまでも未永く健康でいられるように」という願いを込めました。

栄養成分表示
(1食当たり)

熱量	721 kcal
たんぱく質	44.2 g
脂質	20.3 g
飽和脂肪酸	5.87 g
EPA+DHA	178 mg
コレステロール	129 mg
炭水化物	98.5 g
食物繊維総量	8.8 g
食塩相当量	2.0 g

魚	約 60g	大豆	約 5g
肉	約 90g	卵	0g
野菜	約 100g	きのこ	約 20g

酢や出汁を使用する事で減塩しました。

第43回日本肥満学会大会長 益崎裕章も推薦する、玄米を取り入れました。
沖縄でしか味わえない「ミミガー」や「ナーベラー」の食感をお楽しみください。

うさがみそ〜れ〜
どうぞお召し上がりください

紅芋団子

紅芋は沖縄の食材で紅芋団子は伝統的なデザートです。

**グルクン唐揚げ
黒酢炒め**

グルクン(たかさご)は沖縄県魚の白身魚食塩を控えて黒酢で調味しました。

**島野菜とキクラゲの
めた**

沖縄の島野菜であるシマナー(からしな)をめた(酢味噌和え)にしました。

雑穀米

大麦8%、きび8%を加えることで食物繊維を増やしました。

**やんばる鶏と
彩り野菜の
プロバンス風煮込み**

沖縄県産やんばる鶏の脂の少ないムネ肉をフランス料理風に仕上げました。

玄米

食物繊維や機能成分γ-オリザノールを含みます。琉球大学病院の病院食にも使用しています。

**パパヤーと
ミミガーのうさち**

沖縄料理に多用されるパパヤー(青パイヤ)とミミガー(豚の耳)をうさち(酢の物)にしました。

黒紫米

黒紫米は食物繊維や抗酸化成分であるアントシアニンを多く含みます。

**ナーベラーと
茄子の辛味噌炒め**

ナーベラー(へちま)は、沖縄では常用される野菜です。

栄養成分表示

(1食当たり)

熱量	707	kcal
たんぱく質	32.2	g
脂質	17.4	g
飽和脂肪酸	3.41	g
EPA+DHA	116	mg
コレステロール	66	mg
炭水化物	114.1	g
食物繊維総量	10.2	g
食塩相当量	1.6	g

魚	約 60g	大豆	約 40g
肉	約 20g	卵	約 1g
野菜	約 120g	海藻	約 10g

蒸し、餡掛けなど、素材の味を引き出す調理法で減塩しました。

世界一の長寿を誇った沖縄県で昔から食されている野菜や海藻を多く使用しています。

うさがみそ〜れ〜
 どうぞお召し上がりください

フルーツ

果物のデザート、生のパインアップルとオレンジです。

緑黄色野菜のスチームタンカン ドレッシング添え

沖縄県産の島野菜
ゴーヤ、ちゅらキャロット
などを使用した蒸し料理です。

豆腐ハンバーグ ガーリックバター醤油

鶏肉や枝豆など
具沢山の豆腐ハンバーグで大豆が摂れる料理にしました。

クファージュシー

沖縄の炊き込みご飯
通常のラードを植物油へ変更することで、飽和脂肪酸を減らしました。

スルルーの南蛮漬け

スルルー(きびなご)を南蛮漬けでさっぱり食べやすく仕上げています。

雑穀米

大麦8%、きび8%を加えることで食物繊維を増やしました。

カボチャの煮しめ アーサともずくの餡掛け

沖縄県産のアーサ(あおさ)やもずくを使用しています。

黒紫米

黒紫米は食物繊維や抗酸化成分であるアントシアニンを多く含みます。

ブロッコリーと 島豚の胡麻和え

旨味の強い沖縄県産の豚肉を使用しています。

栄養成分表示
(1食当たり)

熱量	639	kcal
たんぱく質	26.1	g
脂質	18.9	g
飽和脂肪酸	5.23	g
EPA+DHA	174	mg
コレステロール	112	mg
炭水化物	98.5	g
食物繊維総量	8.5	g
食塩相当量	1.8	g

魚	約 60g	大豆	約 10g
肉	0g	卵	約 20g
野菜	約 140g	海藻	約 30g

出汁の旨味を生かしたり、酢の酸味を利用して減塩しました。

人参しりしり、ゴーヤイリチー、もずく酢を取り入れ、沖縄らしい野菜や海藻を摂れるように工夫しました。

うさがみそ〜れ〜

どうぞお召し上がりください

杏仁豆腐

クリームを控えた杏仁豆腐にマンゴーソースをかけ爽やかに仕上げました。

人参しりしり

沖縄県産ちゅらキャロットをしりしり(すりおろし)にしました。

ゴーヤイリチー

沖縄県産ゴーヤーの風味が際立つイリチー(炒め)にしました。

もずく酢

日本一の生産量を誇る沖縄県産もずくを使用しました。

ゆかりご飯

全体の食塩を抑えることで、「ゆかり」の塩味を添えることができました。

煮しめ

がんもどき、里芋、スナップえんどう、こんにゃく、人参に鰹と昆布の出汁を使って減塩しました。

彩り野菜のシークワサーマリネ

シークワサーの酸味が野菜の甘みを引き立てます。

雑穀米

大麦8%、きび8%を加えることで食物繊維を増やしました。

グルクンの唐揚げおろしポン酢

グルクン(たかさご)は、沖縄県魚の白身魚です。

黒紫米

黒紫米は食物繊維や抗酸化成分であるアントシアニンを多く含みます。