

管理栄養士監修

健康力サポート弁当

GABAとたんぱく質が摂れる！

月



梅鶏天・焼きサバ

梅鶏天・焼きサバ・茄子トマト煮・五目ひじき煮
ヨーグルト風味のかぼちゃサラダ
シールド乳酸菌入り彩ちりめんごはん・GABAしょうゆ

水



発芽玄米粉唐揚げ・焼きサバ

発芽玄米粉唐揚げ・焼きサバ・茄子トマト煮
五目ひじき煮・ヨーグルト風味のかぼちゃサラダ
シールド乳酸菌入り彩ちりめんごはん・GABAしょうゆ

毎日変わる“美味しい”の笑顔

宅配弁当 味いらX



25品目とたんぱく質が摂れる！

火



豚根菜黒酢あん

豚根菜黒酢あん・ブロッコリー・五目ひじき煮
ヨーグルト風味のかぼちゃサラダ
シールド乳酸菌入り十八穀ごはん

木



鶏黒酢あん・銀鮭

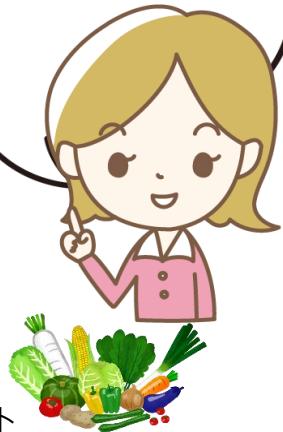
鶏黒酢あん・銀鮭・五目ひじき煮・茄子甘酢あん
ヨーグルト風味のかぼちゃサラダ
シールド乳酸菌入り十八穀ごはん

GABAしょうゆ（機能性表示食品）

GABAとは？



GABAには、血圧が高めの方の
血圧を下げる機能があることが
報告されています。



GABAが多く含まれている食べ物

野菜類：トマト・じゃがいも・茄子・かぼちゃ・人参

果物類：みかん・ぶどう・柿

その他：発酵食品・発芽玄米・小魚・チョコレート

ビタミンB6が多く含まれる肉・魚・豆類と一緒に摂取するとより効果的です。



25品目とたんぱく質が摂れる！

金



根菜サバ塩麹焼き

手作りつくねと鶏レバーしぐれ煮

根菜サバ塩麹焼き・手作りつくね・鶏レバーしぐれ煮

発芽玄米粉唐揚げ・ヨーグルト風味のかぼちゃサラダ・

シールド乳酸菌入り十八穀ごはん