

新緑の輝く季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。今月号は新規取り扱い商品の他、7月の行事に向けた商品をご紹介します。裏面には、5月2日の「カルシウムの日」にちなみ、ヘルシーフード(株)様の記事を掲載しております。ぜひご覧ください！

フード・デリ通信

2022年5月号

新規取り扱い商品

NEW!

初回ご注文の際はお早めをお願いします。

株式会社 70777368 **冷凍**
皮なしさつま芋の
甘露煮(ダイス)
500g/袋




UDF
容易にかめる

皮なしさつま芋を使用。甘みを抑えたさっぱり味です。解凍するだけで提供可！

<解冻方法>
流水解凍または冷蔵庫解凍

ハウス食品株式会社 70777365
と牛肉と野菜のやわらか卵とし
1kg/袋



UDF
歯ぐきでつぶせる

温めるだけ、そのまま(常温)でも提供可能な簡単オペレーション！かつおの旨みをきかせておいしく！具材(鶏肉と野菜)はやわらかく、小さめにカット


すぐる食品株式会社 70789508 **冷凍**
たまごdeスイートポテト
25g×10/袋



焼きいものペーストを使用しおやつです。たまごを約34%配合し、滑らかな食感に仕上げました。

<調理方法>
・冷蔵庫にて低温解凍
・スチコン、電子レンジ

70777003 枝豆玉子
70777004 鮭若菜
70777005 梅かつお



ほんのり甘いたまごベースの味付け。
香味の良い鮭粒子や鮭フレークによる鮮やかなオレンジをベースに、大根菜による緑色がアクセント。
鰹削り節の旨味と梅しそのさわやかな酸味がマッチした味わい。

株式会社美屋フーズ 70777003
彩り味付ご飯の素
各140g/袋

混ぜ込み・炊き込み
どちらのオペレーションでも
簡単に彩りの良い味付ごはんが作れます！

<使い方>
炊き込み：米約1.5kg(1升)に本品1袋を加え、通常の水加減で炊く
混ぜ込み：米約1.5kg(1升)を炊き、温かいうちに本品1袋を加え、混ぜる

70784683 ラムネ味
70784684 パイン味



お湯で溶かして冷やすだけ！

1食50g(本品10gあたり)
カルシウム 230mg

セタアレンジゼリー

セタ 1/1

キッセイ商事株式会社 70787552 70782459
ケイタリング麺 そうめん 梅そうめん
各500g/袋



「のびにくい」、「くっつきにくい」業務用ゆでおきタイプのそうめんです。

<調理方法>茹でる
そうめん：強火のまま3分(すぐに食べる場合は5分)
梅そうめん：強火のまま4分(すぐに食べる場合は6分)

キッセイ商事株式会社 70782501
やわらか短めん
そうめんS
500g/袋



麺の長さ：約2.3cm
食べやすい長さにあらかじめカットしためんです。ゆでおきしても団子状になりにくく、ほぐれやすいです。

<調理方法>茹でる
用途に応じお好みのやわらかさにゆでてください

トッピングに!

マルハニチロ株式会社 70787478 **冷凍**
きざみオクラ
500g/袋



加熱してお召し上がりください。
カットサイズ：厚さ5±2mm

三島食品株式会社 70784959 **冷凍**
スライス人参(星)
70g/袋



90枚以上/袋
解凍してそのままお召し上がりいただけます。

<サイズ>
直径 約26mm 厚さ 約2mm

株式会社フード・デリ 70500015 **冷凍**
冷凍錦糸卵
静岡の味
500g/袋



2mm幅にカットした錦糸卵です。

<使用方法>
冷蔵庫解凍又は流水解凍

季節のおすすめ商品

夏向け商品のご紹介です！

株式会社マルハチ村松 60110307
冷やし中華つゆ
1.8L/本



さっぱりとした味わい豊かな冷やし中華つゆです。

<使用方法>
本品1に対し、2~3倍の冷水で希釈

株式会社マルハチ村松 60110320
中華胡麻だれ
1.8L/本



ごまの風味豊かな中華胡麻だれです。

<使用方法>
そのまま又は、同量の水で希釈

株式会社マルハチ村松 40110751 40110752
めんつゆ つけ汁用
1L 1.8L



良質な節類を使用したつけ汁用めんつゆです。


株式会社マルハチ村松 40116001 40116002
かつお あわせ
各1000ml/本



冷たいメニューにそのまま使える！
お湯または水で薄めるだけで、だし本来の味・うま味がブレなく出来上がります。だしをとる手間がかかりません。

夏といえばゴーヤ！
カット済みなのですぐに使えて便利です。加熱してご使用ください。

名糖産業株式会社 70783771
マルチビタミン入
レモネード
400g/袋



アイスでもホットでも！

はちみつを加えまろやかな風味に仕立てたレモネード。不足しがちな11種類のビタミンを配合しました。

<作り方>
小さじ軽く1杯(4g)の粉末を冷水またはお湯200mlによく溶かしてお召し上がりください。

株式会社タケショー 70784430
ヴィータツチ飲料
各500g/袋



11種類のビタミン、鉄、亜鉛、セレン
不足しがちな微量栄養素を毎日手軽に！

水に溶かすだけで手軽に作れる飲料タイプ。すっきりとのみやすく、水分補給におすすめです。

<作り方>1食分
水100mlに本品20gを溶かしてお召し上がりください。

70786700 オレンジ味
70786701 アップル味
70786702 ピーチ味

株式会社タケショー 70784683
Caぶらすぜいー
各500g/袋




お湯で溶かして冷やすだけ！

70784684 パイン味


セタアレンジゼリー

株式会社ヨイサンフーズ 70787162 70787163
とけないアイス風デザート
各35g×10
バニラ チョコ



アイスからムース状になるので時間が経っても形がくずれにくい。

株式会社バランス 70786162
アイストムース
150g/袋



室温でも液状になりにくく、なめらかな食感を維持する新しいデザートです。

<作り方>
牛乳と混ぜて冷やし固めるだけ！
本品1袋に対し牛乳300cc

表示価格は税抜です

第10回 フード・デリメディケアフーズショー 開催のお知らせ

2022年6月11日(土)9:30~15:30

会場:静岡県コンベンションアーツセンター「グランシップ」

QRコードから事前登録をお願いいたします。

詳細は、招待状をご覧ください！



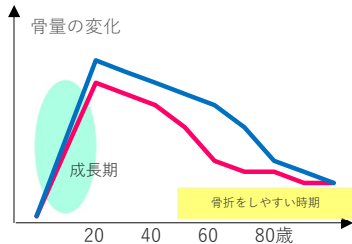
カルシウム

身近な栄養素『カルシウム』についてのご紹介です！



カルシウムとは

カルシウムは、体内に最も多く存在するミネラルです。99%は骨や歯などに存在し、残り1%は血液、筋肉、神経などに存在しています。骨や歯の主要な構成成分になるほか、細胞の分裂・分化、筋肉収縮、神経興奮の抑制、血液凝固作用の促進などに関与しています。



骨は約3ヶ月のサイクルで、骨形成と骨吸収を繰り返しています。

成長期には吸収量より形成量が多く骨量は増加しますが、男性では50歳代から、女性では閉経後に、吸収量のほうが形成量を上回るため骨量が減少します。

骨の強さ＝骨密度が増えるのは思春期頃までと言われており、小さいうちからカルシウムが不足しないように注意することも必要になります。

骨密度を増やす、もしくは維持するためには『カルシウムの摂取』だけではなく、負荷がかかるほど骨を作る細胞が活発になるため、適度な運動を心がけること、また、カルシウムの吸収を高めるビタミンD、骨の形成に関わるビタミンKもあわせて摂ることが必要になります。



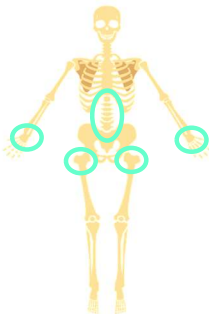
不足するとどうなるか？



日本人のカルシウムの平均摂取量は推奨量に比べて不足しがちであると言われており不足すると、骨や歯が弱くなります。

幼児では骨の発育障害が起こり、成長が悪くなり、高齢期、特に閉経後の女性では、骨粗鬆症が起こりやすくなり、他の生活習慣病にもかかりやすくなります。

骨粗鬆症（骨粗しょう症）



骨粗鬆症は、骨量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。症状には痛みはありません。患者数は国内で約1300万人と言われており、女性に多く、高齢化に伴って増加傾向にあります。

骨折が生じやすい部位は、せぼね(脊椎の圧迫骨折)、手首の骨(橈骨遠位端骨折)、太ももの付け根の骨(大腿骨頸部骨折)などです。

高齢者の骨折は、生活の質(QOL)を大きく損なうため、骨粗鬆症の予防が重要です。慢性的なカルシウムの摂取不足は、骨粗鬆症になる可能性が高くなりますので、十分な量のカルシウムを摂取することが必要です。

カルシウムの摂取量について

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では高齢社会の更なる進展を踏まえ、策定の目的に「高齢者の低栄養・フレイル予防」が追加され、たんぱく質、カルシウム、ビタミンD等にフレイル予防の記載が追加されました。

カルシウム(mg/日) ※18歳以上、2015年版から変更があった栄養成分を抜粋。変更点は太字で記載しました。

性別	男性			女性			
	年齢(歳)	推定平均必要量	推奨量	耐容上限量	推定平均必要量	推奨量	耐容上限量
18~29		650	800	2,500	550	650	2,500
30~74		600	750	2,500	550	650	2,500
75以上		600	700	2,500	500	600	2,500

要check

「日本人の食事摂取基準」についての詳細は下記「栄養指導Navi」にてご覧いただく事が出来ます

骨粗鬆症をはじめ色々な生活習慣病予防のためにも、不足しがちなカルシウムは積極的に摂ることが望ましいといわれており、日々のお食事の中で工夫しながら、エネルギーと栄養素を過不足なく摂取することが大切です。

ヘルシーフードのカルシウム補給商品

200mg

おやつタイムに♪



150mg

「ふりかけ」でいつもの食事に手軽にプラス



詰め合わせタイプやパウダータイプもご用意

「栄養指導Navi」は栄養・食事指導の際に「使う・学ぶ・調べる」ことができるツールや情報をお届けします。登録は不要です。どなたでも、無料でご利用いただけます。無料WEBセミナーも受付中です。是非ご活用下さい。

栄養指導ナビ 検索

<http://www.healthy-food-navi.jp>

Facebook 登録で更新情報が受取れます



▲スマホからのアクセスはこちら

メルマガ始めました

ヘルシーフード、ヘルシーネットワークのセミナー開催情報や新商品情報など旬のご案内をメールでお届けします！！

※迷惑メールを設定されている場合は、お申込みの前に「@healthy-food.jp」及び「@healthynetwork.co.jp」のドメイン設定解除をお願いします。



▲メルマガのご登録はこちら



ヘルシーフード株式会社

資料・サンプル等お申し付けください

担当：河面奈々(コウモナナ)

携帯：080-1297-5325

E-mail: koume@healthy-food.co.jp