



皆様の声から生まれた 無理なく続けられるカロリーセーブバランスランチ

# 食 Re:correct 主副 飯汁

リ:コレクト

みんなが待ってたセットメニュー  
好評販売中!

栄養バランス◎  
無理なくカロリーセーブ

低カロリーだけど  
美味しくてもある

選ぶのも面倒  
セットでヘルシー

写真はイメージです。いろんなメニューが登場します!

## 数値で見る 食 Re:correct

**エネルギー 620kcal**  
(範囲 500kcal ~ 660kcal)

男性 30~40代の推定必要量の700kcal(600kcal)の90%に抑えました。女性についても健康を維持するために目上がついていたときよりエネルギーと相違します。積極的に目上がついていたためにも減量しやすさ、ボリュームにもこだわりました。

\*測定対象品 日本人の食事摂取基準(2005年値より)



**脂質 18g 以下**

脂質は摂り過ぎることによって肥満へとつながり、高血圧、動脈硬化といった生活習慣病を引き起こす原因となります。たんぱく質・糖質・脂質のエネルギー構成比率 15:25:60を目標とし、その中でも特に注意したい脂質については、構成比率25%に当たる18g以下に抑えました。

(測定対象品 日本人の食事摂取基準(2005年値より))



**野菜摂取量 140g 以上**  
(2つ(SV))

1日の野菜摂取目標量 350g(5つ(SV))に対して、1セットメニューで140g以上(2つ(SV))の野菜を摂取しています。

※1(SV)は100g、2(SV)は200gを指します。野菜の種類によって異なる場合があります。

\*測定対象品 日本人の食事摂取基準(2005年値より)



**食物繊維 7g 以上**

食物繊維は高質な食感と食への適さに加え、腸潤子助につながります。又、コレステロール値を減少させる効果、動脈硬化の予防効果も期待できます。1日の目標量 20gに対して目標分の7g以上に設定しました。

(測定対象品 日本人の食事摂取基準(2005年値より))



**コレステロール 100mg 以下**

コレステロールは人体を形成するために不可欠な栄養素ではありますが、摂り過ぎは、動脈硬化の原因となります。コレステロール・含有脂肪が通常範囲で高い1日の目標量 300mg以下に対して、目標分の100mg以下に抑えました。

\*測定対象品 日本人の食事摂取基準(2005年値より)



※1日の必要量/目標量を100%とし、うち約35%を摂取分としています。