

ヘルシー・ゴリラ プラス弁当

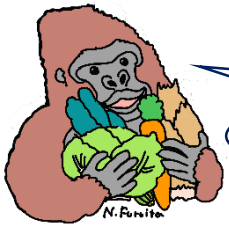


お弁当開発の目的

より多くの学生・教職員が健康的な食生活や、
自らの健康に関心を持つ契機となること

⇒ゴリラのヘルシーな食生活・食行動を参考としたお弁当を開発

企画：ヘルシーキャンパス・プロモーター
開発：ヘルシーキャンパス・プロモーター
京都大学健康科学センター
京都大学生生活協同組合
監修：山極壽一 総長



どうして“ゴリラ”なの？

ゴリラの食生活：

菜食、食物繊維が豊富なものを好む

ゴリラの食行動

仲間と食事を楽しむ

⇒ **お弁当のコンセプト**

- ①野菜をたくさん食べよう！食物繊維を摂ろう！
- ②みんなでおいしく楽しくごはんを食べよう！



プラスって何？

ゴリラの食生活を参考に、
人間に必要な栄養とエネルギーをプラスしました！



ヘルシー・ゴリラ プラス弁当 の特徴

野菜をたくさん食べよう！
食物繊維をしっかり摂ろう！

- ① 1日に必要な野菜摂取量（350g）
の1/3程度を含む
- ② 食物繊維を多く摂取可能

人に必要な栄養をプラス！

- ③ 学生が必要な栄養（炭水化物、蛋白質など）を含む
- ④ 十分な咀嚼を促進

ヘルシー・ゴリラ プラス弁当 ～もう1つのメッセージ～

ゴリラのヘルシーなライフスタイルを応用しよう！

- ・ 孤食を控える
- ・ 夜食を控える
- ・ 野菜から食べる
- ・ よく寝る



ヘルシー・ゴリラ プラス弁

当

麦ご飯:

白米だけより、食物繊維が多く、噛み応えがあるので
噛む回数が増え、満腹中枢が刺激されやすいです



メイン付け合わせ:

筍を使用。穂先よりも食物繊維が豊富な
千切りを使用する事で食感も感じやすいです。



豆腐ハンバーグ:

お肉のみのハンバーグよりカロリーが30kcalほど抑えられます



茄子と厚揚げの味噌田楽:

揚げナスにする事で野菜でも、満足感がUP。
厚揚げなど大豆食品は低カロリーながらタンパクも摂取できる優秀食材



豆たっぷりサラダ:

おからを使用しています。
おからの食物繊維は腸内細菌のエサになります。



オクラの旨味和え:

昆布だし使用。旨味で塩分を減らす減塩効果。
彩り野菜を使用して見た目に感じる色を多くみせています。



CHECK!



エネルギー: 596 kcal

塩分: 3.0 g

野菜量: 194 g

こんな感じで
作りました



大満足です



ヘルシー・ゴリラ プラス弁当



オクラの
旨味和え



豆腐ハンバーグ



メイン
付け合わせ



豆たっぷり
サラダ



麦ご飯

茄子と厚揚げの
味噌田楽

ゴリラの食生活のヒント
がいっぱいのお弁当だよ



エネルギー: 596kcal

塩分: 3.0g

野菜量: 194g