



彩食健美

管理栄養士の手作り健康食



全国送料無料

管理栄養士監修のお食事をお届け致します

選ばれ続けて 「ネットショップ大賞(医療・介護部門)」5回受賞!



健康管理食で食卓に笑顔を



腎臓病・人工透析治療・糖尿病性腎症・高血圧・カロリー制限・糖尿病の
方向けの計算調理された、成分調整健康食です。

お弁当タイプ
火を使わない
ので安心・簡単

和・洋・中
肉・魚を中心に
バラエティーに
富んでます。

約140メニュー
毎日飽きる事なく
お召し上がり頂け
ます。



ご注文はインターネット(パソコン・スマートフォン)または
フリーダイヤルでお申し込みください。

URL <http://www.sskb.co.jp>
フリーダイヤル 0800-888-0585
メールアドレス saishoku@sskb.co.jp



株式会社 彩食健美
〒225-0024
神奈川県横浜市青葉区市ヶ尾町 1678-117

成分表 エネルギー表示は (±10%以内) 成分表は(以下)で調整されあります。

() は製品名	エネルギー	たんぱく質	炭水化物	塩 分	脂 質	カリウム	リン
腎臓病の方向け (たんぱく調整食 9g)	300Kcal	9g	28g	1.7g	17g	500mg	200mg
人工透析食 (たんぱく調整食 20g)	300Kcal	20g	22g	2.0g	15g	650mg	300mg
糖尿病性腎症の方向け (カロリーたんぱく調整食)	200Kcal	9g	23g	1.7g	8g	500mg	200mg
糖尿病の方向け (カロリー制限食 200Kcal)	200Kcal			2.3g			
糖尿病の方向け (カロリー制限食 240Kcal)	240Kcal			2.3g			
バランス栄養食 (カロリー制限食 270Kcal)	270Kcal			2.6g			
高血圧の方向け (塩分制限食)	240Kcal			2.0g			

*お食事はおかずのみです。ご飯は別途ご用意下さい。

一週間体験コース

7食セット・・・4,400円(税別) 14食セット・・・8,400円(税別)

今回お求め限定、特別価格でのご提供です。まずはこちらで美味しさを実感してください。全食種共通の
値段です。メニューは約140種類の中から、肉・魚を中心に和・洋・中、バランスよくお届け致します。

定期コース

毎週お届け・2週間隔・3週間隔・4週間隔からお届け間隔をご指定頂けるコースです。

一回のご注文で継続的にお届け致します。毎回ご注文頂く手間が省けます。最初にご指定頂きました曜日を
起点に、定期的にお届け致します。メニューは日替わりで毎月新メニューが加わります。「定期コース献立予
定表」を参考にしてください。2回目以降ご注文頂きます場合はこのコースをご利用下さいませ。

一回お届けコース

必要に応じてご注文頂くコースです。お急ぎで必要な時にもご利用下さい。

メニューは約140種類の中から肉・魚を中心に和・洋・中バランスよくお届けいたします。
2回目以降ご注文頂きます場合はこのコースをご利用下さいませ。

お客様から多く頂くご質問です。

自分で作ると成分調整は
計算が大変で困る…



プロが計算、調理して
おります。安心してお
召し上がり頂けます。

すぐに必要な
明日にでも欲しい

平日は9時半までに
ご注文頂ければ即日
の発送が可能!
(水・祝祭日除く)



ヤマト運輸

保存のスペースは?
どうやって食べる?



冷凍庫に楽々保存!
電子レンジで2~4
分加熱!

療養食や健康食って
味がちょっと…

味にもこだわって、工夫調理しております。詳しくは
ホームページから、こだわり調理の新メニュー「プロ
ジェクト」をご覧ください。毎月美味しい新メニュー
が続々登場!

腎臓病食事療法の基本

食事療法の基本は腎臓の働きや病気の症状に応じて医師からたんぱく質、エネルギー、食塩、水分、カリウム等についての摂取量の指示がだされますので、指示にあった食事をします。

腎臓病の食事療法における最大の目標は、人工透析治療に至らぬよう「保存期間」を患者様にとって最長に引き延ばすことです。

1, たんぱく質はとりすぎないようにしましょう

たんぱく質を多くとりすぎると、腎臓からしか排泄されない尿素窒素やクレアチニン等が多くなり腎臓への大きな負担になります。

たんぱく質は魚や肉だけではなく、ご飯、パン、芋類、果物、野菜などにも含まれていますので注意しましょう。

1日の指示されたたんぱく質量をいろいろな食品からとりましょう。

2, エネルギーは十分にとりましょう

たんぱく質が体内で有効に利用されるよう、エネルギーは不足しないようにしましょう。

また、エネルギーが不足しますと、身体中のたんぱく質が分解されエネルギー源になり（これを異化作用といいます）、体内的尿素窒素が増えるため、たんぱく質を多く食べたことと同じ状態になり、たんぱく質を制限する意味が薄れます。

たんぱく質が含まれない砂糖・でんぷん等や油類を上手に使用しましょう。

甘い和菓子や洋菓子はエネルギーアップになりますが、たんぱく質も多く含まれていますので気をつけましょう。サラダ油、マヨネーズ、ドレッシング等の油類は少量で高カロリーがとれます。

3, 食塩は控えましょう

腎臓でのナトリウムを排泄する能力が落ちていますので、食塩は控えましょう。特に高血圧の方は食塩の制限が必要となります。

加工食品（ハム、ソーセージ等）や練り製品（はんぺんやかまぼこ等）はできるだけ控えましょう。

漬け物、佃煮、干物はやめましょう。

みそ汁等の汁物は半量にするか又は飲まないようにしましょう。

レモンや酢等の酸味の利用により減塩でもおいしく食べられる工夫をしましょう。

4, カリウムの制限をする場合

腎機能が低下して血液中のカリウム量が多くなり過ぎたとき、カリウム制限の指示がでる場合があります。

カリウムはあらゆる食品に含まれています。

たんぱく質を減らすことによりカリウムも減らすことができます。

生果物は通常の半量にするか果物の缶詰にしましょう。

特にバナナ、メロン、キウイフルーツはカリウムが多いため注意しましょう。

なお、缶詰のシロップは飲まないようにしましょう。

カリウムは水に流出しやすいので野菜・芋類は小さめに切ってから茹でこぼすか水にさらしてから調理しましょう。

茹でた場合に除去できるカリウム量は、その種類や調理するときの形状、水の量、処理時間によっても異なります。

ほうれん草などの葉茎菜類で約45%、いんげんなどの未熟豆類で約30%除去できます。小さめに切ったり、

茹でた後によく水を切ったり搾るようにすると、より多く除去できます。

水にさらした場合も、茹でた時と同様に種類や切り方で相違が見られますが、玉ねぎなどの根菜類はカリウムの約40%が除去できます。

海藻類はカリウムが多く含まれていますので、一度に多量にとることは控えましょう。

糖尿病食事療法の基本

糖尿病の治療は、食事・運動・薬物療法で血糖をコントロールし、合併症を予防する事です。この3つをうまく組み合せなければ、効果は期待できません。食事療法は血糖の上昇に直接係って来るため、特に重要になってきます。糖尿病の食事療法は特別な食事があるわけではなく、一日の摂取エネルギーを守り過剰な摂取を避け、栄養素をバランスよくとることが大切です。

1, バランスのよい食事とは？

主食（ご飯やパンなどの穀物類で主に糖質類を含む食品）

主菜（献立の中心となるおかず、魚や肉などのたんぱく質、脂質を含む料理）

副菜（野菜や海草、きのこ類の料理）を組み合わせた食事です。

2, 糖尿病の食事療法の基本

適正なエネルギー量を管理する

医師の指導によって、患者さんの年齢、性別、身長、体重、日々の生活活動量などに基づき一日の摂取エネルギー量が決められます。

一日の摂取エネルギーを決めるには、その人の標準体重と活動に必要なエネルギー量を 基準に求めます。

標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 2.2

3, バランスよく食べる

糖尿病の食事療法では、毎日いろいろな食品を適正な量食べる事が大切です。

エネルギー量を減らすために、糖質を含む食品だけを減らすのはよくありません。

エネルギー量が少なく、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な食品を積極的に食べましょう。

4, 一日3食きちんと食べる

同じエネルギー量の食事でも、1食だけに集中して食べると血糖の上昇が大きくなります。3度の食事の内容が均等になるようにしましょう。

5, アルコール・甘い物は控えめに

糖分を多く含む甘いお菓子などは、血糖の急激な上昇につながり、血糖コントロールを乱しやすくなるので、控えたほうがよいでしょう。

甘いものやアルコールは中性脂肪を増やし、高脂血症・動脈硬化の原因にもなり合併症の進行につながります。

食物繊維を多くとると、過剰な脂質を体外に排泄します。

弊社の糖尿病食選択基準

一日の摂取カロリーを1800Kcal未満の方はカロリー調整食200Kcalをお選びください。
それ以上の方は、カロリー調整食240Kcalです。

高血圧食事療法の基本

血圧が少し高いくらいでは、ほとんど自覚症状はありませんが、高血圧状態を長期間放置すると動脈硬化をまねき、脳卒中などの脳血管疾患や心臓病、腎疾患など多くの疾病を引き起こしやすくなります。

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2009」による高血圧の基準値は、診察室血圧値で 140/90mmHg、家庭血圧で 135/85mmHg で、これ以上の場合は高血圧として治療の対象となります。

血圧を上げる要因

食塩（＝塩化ナトリウム）をとりすぎると、尿中へナトリウムを排泄するという腎臓の能力を上回ってしまうため、血液中にナトリウムがたまります。ナトリウムがたまると、水分を蓄えてナトリウム濃度を調節しようとする働きにより、循環血流量が増加して、血圧が上がります。

肥満

肥満は高血圧の大きな危険因子であることが明らかになっています。特に、内臓肥満は血圧上昇と関連が深く減量すると血圧が下がるという報告があります。また、心臓から送られる血液の量は体重に比例して増加するため、肥満は心臓にも負担がかかります。

メタボリックシンドローム（代謝異常症候群）は、内臓脂肪型肥満に高血圧、高血糖、脂質異常のいずれか2つ以上をもった状態で、過剰な内臓脂肪の蓄積は、高血圧症や、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を併発しやすくなります。

精神的ストレス

精神的ストレスは血圧を一時的に上昇させます。ストレスが繰り返されると、交感神経の緊張状態が続き血管は収縮、血圧は高い状態（高血圧症）を持続するようになります。

食事療法のポイント

1, 食塩を減らしましょう

食塩のとりすぎは、血圧を上げる大きな要因です。献立・調理法・食品の選び方の工夫をし、減塩を心がけましょう。加工食品に含まれる食塩も合わせて一日に 6 g 未満としますが、個人差がありますので、どの程度に制限かは、必ず主治医に確認してください。

2, エネルギーをとりすぎないように

肥満は血圧の上昇に影響します。穀類・菓子及び嗜好飲料などの糖分や、揚げ物・調理油などの油脂のとりすぎによる、エネルギーの過剰摂取に注意しましょう。

また、早食いはエネルギーのとりすぎにつながります。よく噛んでゆっくり食べるよう心がけましょう。

3, 栄養のバランスを考えて 3 食規則正しく食べましょう

毎食「主食・主菜・副菜」をそろえるよう心がけることで、栄養のバランスを保ちましょう。

主食（炭水化物を多く含む食品）

主食（ご飯、パン、めん類など）は、量を決めて毎食食べましょう。

主菜（良質たんぱく質を多く含む食品）

たんぱく質は血管を丈夫にします。

魚・脂肪の少ない肉・卵・豆腐などの良質のたんぱく源を毎食一品以上食べましょう。

副菜（ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品）

新鮮な野菜・果物には、ビタミン・ミネラル・食物繊維がたくさん含まれています。中でもカリウムは、余分なナトリウムを尿中に排泄し、血圧を下げるのに効果があるので十分にとりましょう。食物繊維は便秘の予防にも効果があります。

ただし、血糖値や中性脂肪値が高い場合には、果物は取りすぎないようにしましょう。また、腎臓病等でカリウムを制限の必要がある方も注意が必要です。

4, 動物性脂肪をひかえ、植物性脂肪を適量に

動物性脂肪（バター・肉の脂身など）は、血液中のコレステロールを増やし、植物性脂肪や魚油（イワシ、さんま）などには減らす働きがあります。脂質異常症を予防するために、油脂類のとり方にも注意をしましょう。

ダイエット食療法の基本

メタボリックシンドローム(代謝異常症候群)とは?

内臓脂肪型肥満と、高血圧・糖尿病(耐糖能異常を含む)・高脂肪症などの生活習慣病が重複した状態になると、自覚症状はほとんど無いままに、徐々に血管の動脈硬化が進み、心筋梗塞などの心臓病や、脳疾患などを引き起こす危険が高まるというものです。

これらの病気は、それぞれの重症度はそれほどまででもないのに、重複することで動脈硬化の進行がより早まっていきます。

メタボリックシンドローム診断基準

1. ウエスト周囲径

男性: 85 cm以上 女性: 70 cm以上

<ウエスト周囲径計測方法>

立ったまま、軽く息を吐いた状態で、おへその回りを測る。

これらに加えて以下のうち2項目以上に該当する場合

2. 血清脂質

中性脂肪: 150 mg/dl 以上かつ / またはHDLコレステロール
40 mg/dl 未満

3. 血圧

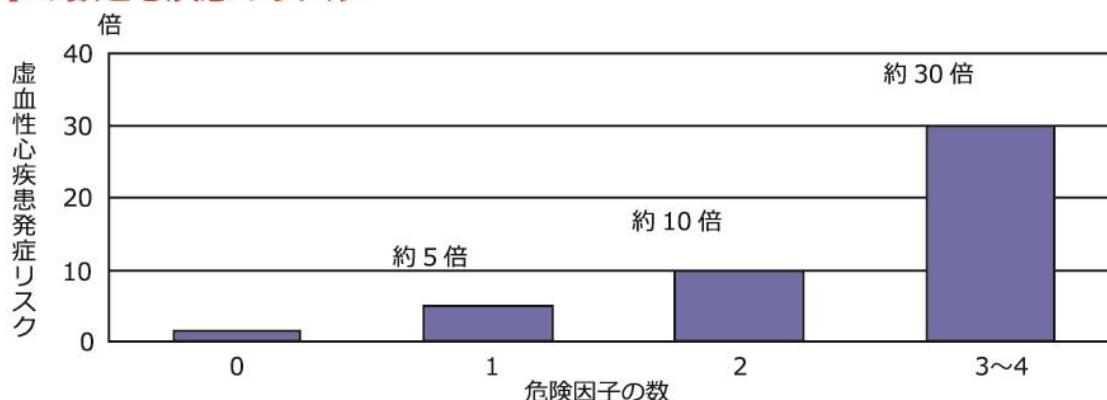
縮期血圧(最高血圧): 130 mmHg 以上かつ / または拡張期血圧(最低血圧)
85 mmHg 以上

4. 空腹時血糖

空腹時血糖値: 110 mg/dl 以上

(2005年4月 メタボリックシンドローム診断基準検討委員会より抜粋)

5. 危険因子の数と心疾患のリスク



6. 見た目、からだが太くなってきた

過去の自分と比べて明らかにウエストや首回りなどに肉がついて、洋服がきつくなってきたら要注意です。

(定期コースの方には毎月健康管理カレンダーを差し上げます)

管理栄養士のダイエットプログラム

健康的なダイエットは痩せる事だけでなく、体脂肪を正常範囲にすることが重要です。

ダイエットはボディーラインを美しく、身体が軽やかになり生活習慣病リスクの軽減に重要です。しかしダイエットが原因で健康を損ねては困ります。

正しい食事をせずに痩せるダイエットで健康を損ねたり、リバウンドで体重が増えたり肌荒れを起こしたり、多くのトラブルを多くの方からご相談頂きます。

原因は体脂肪が減らず、筋肉量が減少して、基礎代謝が下がり栄養不足で生体調整機能バランスが狂うからです。

「栄養バランス」と「生体機能」を考え「論理性」を持って、正しいダイエットを行う事が大切です。

①食べ物のバランスを考えて摂取する。(食材を豊富に使いエネルギー計算をしっかり行う)

②消費エネルギーを高めることを考えた食生活をおくる。(運動量を増やし基礎代謝を UP)

体脂肪 1Kg の増加は約 7,000Kcal のエネルギー過剰です。

3kg 増えた場合、消費エネルギーよりも摂取エネルギーが 21,000Kcal も過剰です。

3度の食事の栄養バランスを計算して、多種類の食材をカロリー計算して調理

することはとても大変！

そこで活用して頂きたいのが「カロリー調整食」です!!

健康管理士監修のダイエットプログラムは、体脂肪を 10Kg 減量するため、70,000Kcal のカロリー総摂取量を目的期間での減量を目指します。

スピードダイエット・プログラム

1 食 200Kcal の調整食

3ヶ月間で 10 キロの減量にチャレンジ

ご愛用数 No1 ★★★★

スローダイエット・プログラム

1 食 270Kcal の調整食

6ヶ月間で 10 キロの減量にチャレンジ

ご愛用数 No2 ★★★★

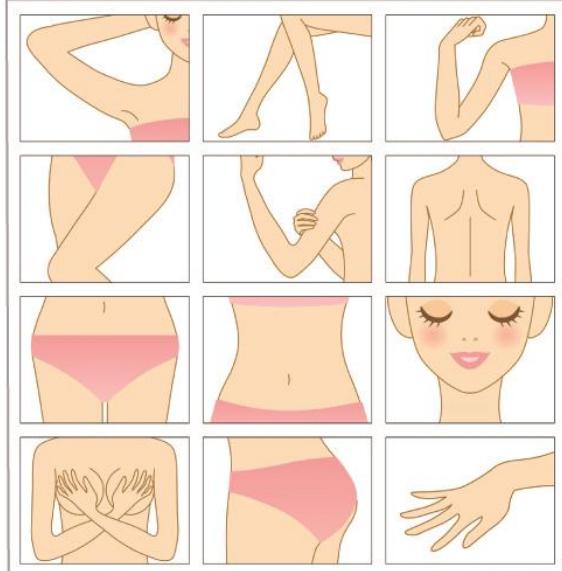
穏やかダイエット・プログラム

1 食 240Kcal の調整食

4ヶ月間で 10 キロの減量にチャレンジ

ご愛用数 No3 ★★★

適度な運動プラスカロリー コントロールが美 BODY 作りのポイントです



ダイエットプログラムの詳細はホームページをご覧ください

ダイエット体験ブログもご覧頂けます

<http://www.sskb.co.jp/caldiet.index.htm>

安心の国内製造

指定の調理工場で製造加工発送しておりますので安心。
完成したばかりの最新設備が整った清潔な調理工場です。



国産野菜にこだわり、安全と健康にこだわります。



大自然で育った野菜

野菜は国産のものを使用しております。それ以外は厚生労働省の「輸入食品試験成績証明書」付の食材だけを使用し安全です。調理過程で食品添加物を一切使用しておりません。

・代金引換払い 現金・電子マネー・クレジットカード
がご利用頂けます。(代引き手数料無料)

・クレジット払い

・銀行振込払い (振込手数料お客様ご負担)

・コンビニ払い
(別途手数料 324円)

* クレジット決済・コンビニ決済はインターネットからのお申し込みでご利用頂けます。

ご相談は健康管理士もしくは
管理栄養士が承ります。

管理栄養士の
手作り健康食



携帯電話
PHS
からもOK

通話無料フリーダイヤル
(受付時間 平日 9~17時)

0800-888-0585



株式会社 彩食健美