

# ・・・ 噛むからはじまる食育 1缶バランス栄養食

あずき玄米がゆ



## 安心安全な国産食材使用・国内製造

日本古来の食材、そして日本食養道の教えに基づいた食材にこだわりました。

栄養バランスを考えた乳幼児から高齢者まで食べることができるお粥です。

監修

日本歯科大学

新潟生命歯学部  
食育・健康科学講座



株式会社 晃永コーポレーション

和歌山県和歌山市朝日443-2  
TEL 073-479-2898

# かたがゆ 固粥 とは？

私達のご先祖様が愛したご飯の原点です。

固粥は、古くは奈良時代にまでさかのぼり、平安時代には主食となり姫飯（ひめめし）と呼ばれ、平安時代の文学作品『讃岐典侍日記』にも登場します。柔らかいお粥と異なり、「堅く炊かれたご飯 = おかゆ」で宮中の皆様に愛されました。教科書に登場する紫式部や清少納言も食していたことでしょう。古代にロマンを馳せ、日本人に優しいお粥を是非お手元に。



## ご家族・ご自身が こんな時に食べてください。

- お子様への離乳食として
- つわりが酷く食欲がない妊婦さんに
- 病気の回復食として
- ダイエット食として

- ご飯が喉を通りづらい高齢者に
- 外出自粛時の栄養バランス食として
- 災害など非常事態時の保存食として
- 時短クッキングとして

年齢や環境別に様々な利用ができます。野菜を炊きこむなど、さらに栄養価を上げることもできます。  
備蓄品として保存することより、常に食してもらうことがこれからの保存食の役目。

## 災害を経験して学んだ食育。 これからの保存食のご提案。

災害時には、まずは食べることが最優先ですので、簡単に配給しやすい、おにぎり・パン・ドーナツなどの糖質・脂質が配給の中心となっていました。また、インスタント食品も充足して、塩分摂取量も多かったことが報告されています。

その結果、塩分摂取量増加による高血圧の悪化や免疫機能低下による肺炎などの健康障害が問題視されました。

これからの時代、非常事態や外出自粛などの長期化を予想し、栄養バランスを考えなければなりません。2011年3月11日の経験を参考に、歯科大学ならではの食育を行っています。

食事には、「栄養」「免疫」「満足」の3つの要素があり、身体構造を維持するための「栄養」は、タンパク質・ミネラルなどのバランスが必要です。「免疫」は、噛む（咀嚼する）ことで口から入るばい菌を殺菌することから始まります。

災害時のみならず平常に戻った時期の健康維持を含めて考えていかなければなりません。

タンパク質・炭水化物・食物繊維・ミネラルなどの  
栄養バランスへのこだわりと、咀嚼回数を考えて。

栄養成分表 100gあたり

エネルギー	57kcal
たんぱく質	1.6g
脂 肪	0.3g
炭水化物	11.9g
食 塩 相 当 量	0.27g
ナトリウム	106mg



- 名称：米飯類(あずき玄米がゆ)
- 原材料：玄米・小豆・ハト麦・大豆(遺伝子組み換えでない)、食塩
- 賞味期限：製品の缶底に記載。(長期保存)
- 内容量：230g
- 保存方法：直射日光を避け、涼しい所で保存してください。
- 原産国：日本



株式会社 晃永コーポレーション

和歌山県和歌山市朝日443-2  
TEL 073-479-2898