

主食・主菜・副菜均等に

大阪市立大付属病院 バランス弁当開発

大阪市立大医学部付属病院は28日、主食(ごはん)、主菜(肉・魚・卵など)、副菜(野菜、キノコ、海藻類など)を同じ割合で詰めた「1:1:1バランス弁当」を発表した。炭水化物、たんぱく質などの栄養素をバランス良く取るのが狙い。同日から2府8県のスーパー、コンビニエンスストア、病院売店などで売り出した。

同病院の先端予防医療部と栄養部が糖尿病の主食、主菜、副菜の量的配分に着目して研究し、主菜や副菜は主食と同程度の量を食べるべきだとの結論に達した。弁当の献立レシピをグローバル・アイ社(本社・大阪市、田崎和弘社長)と共同開発し、藤本食品(本社・和歌山県岩出市、藤本典子社長)が製造する。

この日、発売されたのは「十五穀米とチキンカツレット」と「もち麦ご飯とチキンステーキ」(共に537円)。1食あたり545キロカロリー以下、塩分も2・4ミリ以下に抑えた。同大の西澤良記名誉教授は「栄養バランスが取れた食事が容易にできる」とPRしている。

【村瀬達男】



大阪市立大医学部付属病院が開発した2種類の「1:1:1バランス弁当」をPRする藤本典子社長—大阪市中央区本町1で