

「あさピーの彩り野菜カレー」が発売

旭市CCDプロジェクト推進チームが考案したお弁当が登場します。



この秋のごはんは、あさピーの彩り野菜カレーで決まり！



コラボ弁当と一緒に挑戦しよう

かむかむチャレンジ
カレーには、ブロッコリーやチキン、雑穀米など、かみ応え

トマトやパプリカなどの野菜がごろっと入ったカレーに、チキンと卵をトッピング。1食当たり、野菜120g・たんぱく質20gを取ることを目標に設計した弁当です。実際の栄養量は製品表示で確認してください。
販売期間／10月29日(水)～11月30日(日)
販売場所／イオンスタイル旭中央
価格／598円(税込み)

のある具材が入っています。よくかむと満足感を得やすいといわれ、食べ過ぎの抑制に役立つことがあります。目安として、一口30回を意識して食べてみましょう。

ウォーキングチャレンジ

食後のウォーキングは、気分転換や運動習慣づくりに役立ちます。市内には旭市CCDメンバーが考案した5か所のウォーキングコースがあります。弁当を食べた後は、ウォーキングに出かけてみませんか。

くわしい内容は、市ホームページで確認してください。



問い合わせ先

旭市CCDプロジェクト推進チーム事務局(企画政策課政策推進班内)

☎ 62・5382

旭市CCDメンバーにインタビュー

あさピーの彩り野菜カレーができるまで

一開発のきっかけは？

旭市CCDプロジェクト推進チームは、旭市・千葉大学医学部附属病院・ノボ ノルディスク ファーマ社が連携し、糖尿病対策に取り組むチームです。運動や食事など、日常の中で気軽に始められる事業を進めています。

今回、旭市とイオンリテール株式会社が協力して弁当を開発するに当たり「野菜を食べよう」「よくかもう」というチームが推進している取り組みを反映させました。

一なぜカレーなの？

カレーは幅広い世代に親しまれるメニューで、野菜が苦手な人でも取り入れやすいからです。色とりどりの野菜を使い、見た目も味も楽しめる一品を目指しました。

一栄養設計のポイント？

1食当たり、野菜は120g・たんぱく質は20gを条件に設定。主食は雑穀米にして食物繊維も取れるよう

に意識しました。野菜やチキンは大きめにカットし、よくかんで食べてもらえるように工夫しています。旭市産のトマトで、うま味と彩りをプラスした点もポイントです。

一おいしさへの工夫は？

辛さを和らげ、まろやかさを出すために卵をトッピング。電子レンジで温めても半熟感が残るよう工夫しています。

野菜もカレーと一緒に食べやすく、1食分の野菜摂取目標量を満たせる一品に仕上げました。市民の皆さんに楽しんでいただけると嬉しいです。

