

生活習慣病の予防・健康維持に

Health Meal

全ての人のための オールインワン健康食。



栄養
バランス

生活習慣病
予防

たんぱく質
ビタミン
ミネラル

低脂質
低塩分



動物性・植物性のたんぱく質をバランスよく配合し、低脂質・低塩分でありながらビタミンやミネラルなど 1 食で総合的に栄養補給できます。毎日続けられる栄養価の高いご飯との組み合わせで、20 年後、30 年後もずっと維持できる健康なカラダづくりをサポートします。

ヘルスマील 300

[5 食入り]

¥3,300 (税抜) **送料 無料**



ヘルスマील 300

[10 食入り]

¥5,700 (税抜) **送料 無料**



ヘルスマील 400

[5 食入り]

¥4,600 (税抜) **送料 無料**



ヘルスマील 500

[5 食入り]

¥4,800 (税抜) **送料 無料**



※メニュー画像はイメージです。

ヘルスマीलの4つの特徴

1 動物性・植物性のたんぱく質をバランスよく配合!

「飽和脂肪酸」などの脂質が多く含まれている牛肉や豚肉を減らし、鶏肉や魚、豆や野菜、全粒穀物などを増やすことで、脂質やカロリーを抑えながらもさまざまな栄養が一度に摂れる、パーフェクトなバランスを実現しました。

2 野菜や海藻たっぷり、ビタミン・ミネラルをしっかりとチャージ!

ビタミン・ミネラルが豊富な「緑黄色野菜」を中心に野菜や海藻がたっぷり! さらに、野菜や海藻には、腸活にもオススメな食物繊維や、抗酸化作用が期待できるフィトケミカルなどが豊富に含まれているので、嬉しい効果がたくさんある食材なのです。

3 主食(ごはん)にもち麦や玄米、十穀米などの全粒穀物を使用し、適切な糖質をキープ!

主食であるごはんにもち麦や玄米、十穀米などの全粒穀物をたっぷり使用しています。白米を全粒穀物に置き換えることで、適切な糖質をキープしながらも、食物繊維やビタミン・ミネラルなどの栄養価がアップしました!

4 “塩分控えめ”なのにおいしい!

生活習慣病の予防には塩分控えめがよいのは知っているも、美味しくなければなかなか続けられない...というのが本音。ヘルスマीलは、できるだけ表面に味をつけたり、旨味たっぷりの天然出汁をしっかりと使用したりするなど物足りなさを感じさせないさまざまな工夫で、“低塩分なのに抜群においしい”食事を実現しています!

LINE UP

ヘルスマील300



こんな方に
オススメ

- ・少食の方や、お子様にも
- ・朝食の1食置き換えとして
- ・運動やトレーニング後の食事として
- ・いつもの食事のプラスオンとして

「ヘルスマील 300」は、カロリーを約 300kcal で設計。もち麦や玄米などの全粒穀物にこんにやく、米や野菜などをたっぷり混ぜ込んだ「サブリごはん」+脂質を抑えた肉や魚、大豆たんぱくなどを使用したメイン料理がワンプレートに。さらに彩り豊かな野菜を添えることで、動物性と植物性の良質なたんぱく質と同時にビタミンなど栄養をたっぷりと摂取することができます。手軽に続けられる、ワンプレートで完結の栄養バランス食です!

カロリー	300kcal 前後
たんぱく質	10 ~ 15g
脂質	~ 10g
炭水化物	~ 25g
糖質	~ 20g
食物繊維	~ 8g
塩分	~ 1.5g

(1食あたりの栄養素目安)

ヘルスマील400



こんな方に
オススメ

- ・女性や、運動量が少なめの男性に
- ・昼食や夕食の1食置き換えとして
- ・運動やトレーニング後の食事として

「ヘルスマील 400」は、カロリーを約 400kcal で設計。主食の「サブリごはん」に栄養豊富な副菜 2 品をプラスし、より栄養価がアップ! さらに、低脂質・高たんぱくで食べ応え抜群のメイン料理に付け合わせの野菜をたっぷり添えることで、たんぱく質の代謝に欠かせないビタミン・ミネラルを効率よく摂ることができます。さらに、野菜には抗酸化作用が期待できるフィトケミカルなどが豊富に含まれているので、いつまでも若々しく過ごしたいあなたにおすすめです!

カロリー	400kcal 前後
たんぱく質	15 ~ 25g
脂質	~ 13g
炭水化物	45 ~ 60g
糖質	40 ~ 50g
食物繊維	7 ~ 12g
塩分	~ 2.0g

(1食あたりの栄養素目安)

ヘルスマील500



こんな方に
オススメ

- ・男性、運動量の多いアクティブな女性に
- ・昼食や夕食の1食置き換えとして
- ・運動やトレーニング後の食事として

「ヘルスマील 500」は、カロリーを約 500kcal で設計。主食の「サブリごはん」と低脂質・高たんぱくな肉や魚などのメインに、副菜 4 品をプラスしているため、「しっかり食べたいけれど、つい脂っこいものや塩分多めになってしまう」「ごはんものや麺類などのみで炭水化物に偏った食事になってしまう」というあなたにピッタリ! つい摂りすぎてしまう脂質や糖質を抑えながらも、全粒穀物や豆類、野菜や海藻など栄養価の高い 20 ~ 30 品目の食材を使用しており、栄養バランスと満足感を兼ね備えた設計になっています。ごはん、メイン、副菜がベストなバランスでセットされているので、もうお惣菜の組み合わせに悩む必要はありません。

カロリー	500kcal 前後
たんぱく質	20 ~ 30g
脂質	~ 18g
炭水化物	45 ~ 60g
糖質	40 ~ 50g
食物繊維	8 ~ 15g
塩分	~ 2.45g

(1食あたりの栄養素目安)