健康づくり推進課フレイル対策室　×　株式会社かわねや
共同開発　第５弾

じょうづる亭弁当「九彩和膳（きゅうさい わぜん）」

和惣菜を中心としたたんぱく質豊富なバランス弁当

価格
646円(税込)

【栄養価】
エネルギー：625kcal、たんぱく質：24.2g、脂質：16.3g、炭水化物：98.2g、食塩相当量：3.0g

〈捨てていませんか？ホエーのヘルシー活用術〉

①ホエーとは

生乳(牛乳)から乳脂肪や乳タンパク質であるカゼインを取り除いた液体で、ヨーグルトやチーズ製造時にうまれる副産物のことです。

②ホエーの栄養

良質なたんぱく質
（ホエーたんぱく質）

筋肉の維持・体づくりをサポート

ビタミン・ミネラル豊富

骨の健康・代謝などをサポート

乳酸菌で
腸内環境整う

腸内環境を整え免疫力をサポート

③ホエーの利用方法

ジュースに入れて酸味アップ！

カレーなど料理に混ぜてたんぱく質アップ！

鶏むねや魚を漬けるとしっとり食感に！

常陸太田市健康づくり推進課フレイル対策室