

おいしく食べながらメタボリックシンドロームから脱却! 「食宅便 with はらすまダイエット」

いま幅広い年代層で、健康的な生活習慣を身に付けることで、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)などを由来とした生活習慣病の予防やその予備群となっている人たちの生活習慣改善を支援していこうという取り組みが広がっています。そこで日清医療食品株式会社(以下、日清医療食品)と日立は健康増進に関心の高い個人のお客さま向けに、日清医療食品の「食宅便」と、日立の「はらすまダイエット/生活習慣改善」のセルフモニタリングコースをセットにした「食宅便 with はらすまダイエット」を開発。栄養バランスのとれた健康的な食事と、日々の健康管理・計画的な減量を同時に行うことで、お客さまの生活習慣改善と健康増進を支援します。

対象ユーザー

健康増進に関心の高い個人のお客さま。
おいしい食事をとりながら効果の高いダイエットを実践したい方。

特長

栄養バランスとカロリーが考慮されたお弁当を定期的にお届けするサービス。
PCやスマートフォンなどから日々の簡単な記録を入力するだけで効果的なダイエットが実践できる。

「食宅便 with はらすまダイエット」は、日清医療食品が提供する宅配食事サービス「食宅便」の定期配達と、日立の「はらすまダイエット/生活習慣改善」のセルフモニタリングコースをセットで提供するサービスです。例えば1日1食を、低カロリーの食宅便に置き換え、はらすまダイエットで日々の簡単な記録を取り、振り返るだけで、無理なく効果的な

ダイエットを実践できます。

ちゃんとおいしいのに カロリー控えめ

9,000人を超える管理栄養士・栄養士を擁する日清医療食品は、病院・福祉施設向けに特化した食事サービスを全国で5,200件以上受託しており、1日100万食以上提供している給食事業

の国内No.1企業です。その実績ある給食事業で培ったノウハウを生かし、2012年4月から開始した食宅便は、栄養バランスのとれた健康的な食事を個人のお客さま向けに宅配するサービスです。

月間延べ約7.8万人^{*1}のお客さまに提供されている食宅便サービスの中でも、おいしさにこだわりながらカロリーや

一般ユーザー

はらすまIDなどの送付 (メール)

食宅便の配達 (宅配便など)

はらすまの記録に加え、適正なカロリーが考慮された食宅便を食べたことも記録

日立

はらすまダイエット

日清医療食品

食べたときに、すべおいしい。

食宅便

食宅便カロリーケア (1600/1200) シリーズ

食宅便のこだわり

- おいしい
 - ・素材を厳選し、家庭の味を大切にしました。お子さまからお年寄りまで安心してお召し上がりいただけます
 - ・約9,000人の管理栄養士・栄養士を擁する日清医療食品のノウハウが詰まった献立をお届けします
- ヘルシー
 - ・カロリーや塩分を控え、一食で20品目の食材を使用しています
- 簡単・便利
 - ・食べたい時にチンするだけ。冷凍でお届けしますので、自分のペースで食事が楽しめます

図1 食宅便 with はらすまダイエット

塩分、たんぱく質などを抑えた人気のラインアップがケアシリーズです。食宅便 with はらすまダイエットでは、このケアシリーズの中から、カロリーを抑えた1,200kcalコース(1食あたり約400kcal)または1,600kcalコース(1食あたり約530kcal)のお食事を定期的にご自宅へお届けするサービスと、はらすまダイエット/生活習慣改善をセットでご提供いたします。

※1 2015年3月実績

一人でも続けられる工夫がいっぱい

食宅便 with はらすまダイエットをお申し込みされたお客さまは、食宅便が届いている期間、ご自身のPCやタブレット端末、スマートフォン/携帯電話などから、専用のWebサイトではらすまダイエット/生活習慣改善のセルフモニタリングコースを利用できます。

日立が開発したはらすまダイエットは、忙しい方でも無理なく続けられるダイエット手法です。90日間で体重の5%減量に向け、ダイエットに適した食事や運動メニューを自由に選択し、目標体重を設定するだけで簡単にスタートできるものです。

例えば1日3食のうち1食を食宅便に置き換えれば、面倒なカロリー計算をしなくても手軽に理想的な食事が続けられ、適正な食事分量やバランスを学ぶことができます。あとは「エスカレーター

をやめて階段を使う」「ごはんは大盛りから並盛りにする」など、食事や運動などの減量メニューを100kcal単位で示した「100kcalカード」を組み合わせ、その実施状況と朝晩の体重、飲み会や出張などの「イベントカード」をPCやスマートフォンなどからWebサイト上に登録※2。その振り返りを行いながら、コツコツと生活習慣の改善に取り組んでいきます。

※2 特許 第5318443号

おいしい健康管理でメタボリックシンドロームを脱却!

食宅便 with はらすまダイエットでは専用のイベントカード「食宅便」を選択できるので、カロリーを抑えた食事の効果

を、より実感できます。また、お客さまには定期的に、はらすまダイエットの実践に有益な情報提供メール※3、起床時体重の5日以上未入力が続いた場合のフォローメール※3が送られますので、モチベーションを維持しながら、無理なく減量のコツを身につけていくことができます※4。

栄養バランスのとれた食宅便の健康的な食事と、はらすまダイエットによる日々の健康管理と計画的な減量で、皆さまの生活習慣を見直し、生活習慣病へとつながる確率の高いメタボリックシンドロームからの脱却、健康維持・増進にお役立てください。

※3 初回ログイン日より180日間、システムに登録されたメールアドレス(最大3つまで)に送付されます

※4 特許 第5085455号

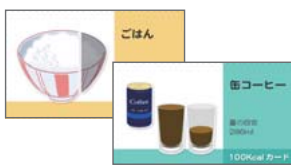
日立の「はらすまダイエット」

はらすまダイエットの合言葉は「がんばらない。でも、あきらめない」。普段の生活で、どのくらいの食事量・運動量が100kcalに相当するか把握できる「100kcalカード」の中から、自分に合ったものを選び日々の減量を実施できるため、無理なく減量することが可能です。はらすまダイエットに参加した1,200名の日立社員のうち70%以上がメタボリックシンドロームの解消に成功しています※5。

はらすまダイエットでメタボ脱却!

はらすまダイエット でやることは たった3つ!!

1 自分の生活を振り返って取り組みそうな目標を立てて



無理せずできるものだけでOK!

2 目標を意識しつつ、その日にできることだけ取り組み



できることだけこつこつと。

3 できたこと、できなかったことを体重とともに記録し振り返る



体重をセルフコントロールする術が身につきます!!

※5 株式会社日立製作所日立健康管理センターでの特定保健指導としての実施結果。終了時調査にて厚生労働省の定めるメタボリックシンドローム基準値を下回る

図2 はらすまダイエット

お問い合わせ先

(株)日立製作所 情報営業統括本部 サービス営業推進本部
<https://www8.hitachi.co.jp/inquiry/it/p-channel/harasuma/form.jsp>

■ 情報提供サイト
<http://shokutakubin.com/>
<http://www.hitachi.co.jp/harasuma/>