

学生が  
考えました！

兵庫大学  
健康科学部 栄養マネジメント学科監修

おいしく貢献  
TABLE FOR TWO  
参加メニュー

# ヘルシーランチ

## 鶏のマーマレードソース定食

TABLE FOR TWO プロジェクト 20 円の寄付込み

# 550 円

- 鶏むね肉のマーマレードソース
- 小松菜の胡麻和え
- きのこベーコンのスチーム
- ご飯&みそ汁

野菜 1 日の摂取目標量  
350gの約半分が摂れる！

★エネルギー 586kcal

★食事バランス:油ひかえめで、野菜たっぷり

★日本人が不足しやすい栄養素を補える

『カルシウム & 鉄 & 食物繊維』

★注目の栄養素も!!

### 大豆イソフラボン

美肌効果、抗酸化  
生活習慣病の予防と改善 など

### イミダゾールジペプチド

疲労回復、抗酸化 など  
鶏むね肉に多く含まれています

TABLE FOR TWO プロジェクト外参加

ヘルシーランチは 1 食 550 円(税込)ですが、1 食あたり 20 円の寄付が含まれます。

TABLE FOR TWO = ふたりの食卓とは

世界の食の不均衡を解消する

世界 75 億人の人口のうち、8 億人が飢えに喘ぐ一方で、20 億人が肥満など食に起因する生活習慣病に苦しんでいます。TABLE FOR TWO は、この深刻な食の不均衡を解消するための活動に取り組んでいます。

食堂でヘルシーランチ 1 食とるごとに開発途上国に 1 食が贈られる

ヘルシーランチをご購入いただくと、1 食につき 20 円の寄付が開発途上国の子供の学校給食になります。

20 円というのは、開発途上国の給食 1 食分の金額です。