

食材リスト ★マインド食でおすすめの食品 ◆当別町産の食品

- 無塩フォカッチャ  
◆小麦春よ恋  
トマトジュース  
トマトソース  
★大豆ミート  
★赤ワイン  
★玉ねぎ  
★人参  
ホワイトソース  
★豆乳  
◆小麦ゆめちから  
★オリーブオイル  
オレンジピール

トマトフォカッチャ  
大豆ミート



豆乳フォカッチャ  
サラダチキン



- 無塩フォカッチャ  
★全粒粉  
◆小麦春よ恋  
★ツナ  
★鶏肉  
★豆乳  
★サニーレタス  
★オリーブオイル

無塩フォカッチャサンド  
サラダチキン・大豆ミート

- 人参のマリネ  
★人参 クミン  
★オリーブオイル  
白身魚のハンバーグ  
★白身魚  
★ツナソース  
黒千石大豆を  
まぶしたコンボ  
ブルーベリー  
いちじく  
★黒千石大豆  
大豆サラダ  
★大豆 チーズ  
★アーモンド  
★オリーブオイル

ごぼうの赤ワイン煮

- ★ごぼう  
★赤ワイン  
★オリーブオイル

白身魚



さつまいも2種  
オレンジ煮  
サラダ

紫キャベツのマリネ

- ★紫キャベツ  
★ブルーベリー  
ペペロンチーノ  
★小松菜  
★オリーブオイル

チキン



★サラダチキン



ライスサラダ

- ★玄米 ★オリーブ  
★十六穀米 ★クランベリー  
★ハト麦 ★オリーブオイル

地中海食風ヘルシーランチボックス  
サラダチキン・白身魚



北海道大学フェア inきたキッチン  
販売期間4/5(水)~4/11(火)

MIND DIET

レストランAri × 北海道大学病院

MIND DIET(マインド食)は健康食で知られる地中海食と  
高血圧予防のためのDASH(ダッシュ)食を組み合わせた  
認知機能低下予防が見込まれるお食事として注目されてい  
ます。

MIND食の推奨食材を多く使用したお弁当やスイーツを  
当別町のレストランAriさんと一緒につくりました。  
当別町産の食材も使用しています。



- ★全粒粉  
★オリーブオイル  
◆卵白

平飼いたまごの  
卵白をつかった  
シフォンケーキ



- ホワイトソース  
★豆乳  
◆小麦ゆめちから  
★オリーブオイル  
トマトソース  
★大豆ミート  
★赤ワイン

ラザニア生地

- ★全粒粉  
★黒千石大豆黄粉  
◆小麦ゆめちから  
◆卵  
★ごま

地中海食風ラザニア



PASTA & MEDITERRANEAN CUISINE

北海道大学病院  
パーソナルヘルスセンター  
(PHC)



北海道大学病院  
パーソナルヘルスセンター  
PHC

北海道大学病院  
栄養管理部

