



＼ 宅配クック123のサービスを /

99%の医師が
「人に勧めたい」と評価しました。^{※1}



宅配クック123のサービスとは？

- 1食から**配達料無料**で高齢者のご自宅まで食事をお届け(**年中無休**^{※2})
- お届け時に高齢者の方と見守りコミュニケーション(**安否確認**)
- 管理栄養士監修、**たんぱく質**をはじめとした健康に必要な栄養バランスメニュー
- 国の定めた**配食ガイドライン**^{※3}を遵守



見守り時の会話が認知症予防や病気の早期発見を可能にし、
健康に欠かせない栄養摂取ができる食事から、
介護・フレイル・低栄養を予防する

Doctors Me(ドクターズミー)は信頼の証

医師会員数(2022年8月末時点)202,672名の日本最大級の医療従事者向けメディア『Care Net』に登録している医師が、商品やサービスの評価を行い一定基準をみたした場合のみ『医師推奨商品』となります。



※1



医師が「人に勧めたい」と評価した理由

- 介護・フレイルなどを予防できる配食サービスに魅力を感じるから。
- たんぱく質をはじめとした健康に必要な栄養価の整ったメニューだから。
- 信頼できるデータに裏付けられた配食サービスであり、内容的にも高齢者等が受け入れやすいと思うから。



「医師推奨マーク」取得
業界初!^{※4}



※1: 医師115名による弊社「食事サービス部門」への評価。(2022年12月Doctors me調べ)
「宅配クック123」「特助くん」「結の台所」「健康直球便」は(株)シニアライフクリエイトのサービスです。
※2: 正月三が日を除く。
※3: 地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理に関するガイドライン。
※4: 食事サービス部門(2022年12月Doctors me調べ)

宅配クック123 栄養価目安



宅配クック123のお食事は、
栄養管理が必要なすべての年齢の方においしく
召し上がっていただけるメニューになっております。

[おかずのみ] 栄養価目安

	普通食	幸たんぱく食	健康 ボリューム食	カロリー・ 塩分調整食	たんぱく・ 塩分調整食	透析食	消化に やさしい食	やわらか食	ムース セット食
エネルギー(kcal)	144~314	144~314	264~464	228~252	284~344	228~252	140~197	128~230	280~296
たんぱく質(g)	11.7~19.7	15.7~19.7	11.0~30.0	14.4~17.6	10.0以下	14.4~17.6	—	—	14.1~17.6
脂質(g)	—	—	—	11.7~14.3	—	—	—	—	—
炭水化物(g)	—	—	—	13.3~16.3	—	—	—	—	—
ナトリウム(mg)	1197以下	1197以下	—	765以下	765以下	765以下	765以下	1197以下	765以下
カリウム(mg)	—	—	—	—	500以下	600以下	—	—	—
リン(mg)	—	—	—	—	170以下	225以下	—	—	—
食塩相当量(g)	3.0以下	3.0以下	3.0以下 (1ヵ月平均)	2.0未満	2.0未満	2.0未満	2.0未満	3.0以下	2.0未満

[おかず+ごはん] 栄養価目安

	普通食	幸たんぱく食	健康 ボリューム食	カロリー・ 塩分調整食	たんぱく・ 塩分調整食	透析食	消化に やさしい食	やわらか食	ムース セット食
	ご飯の量 170g	ご飯の量 170g	ご飯の量 200g	ご飯の量 170g	ご飯の量 170g	ご飯の量 220g	ご飯の量 170g	おかゆの量 250g	おかゆの量 250g
エネルギー(kcal)	430~600	430~600	600~800	514~538	570~630	598~622	426~483	306~408	458~474
たんぱく質(g)	16.0~24.0	20.0~24.0	16.0~35.0	18.7~21.9	14.3以下	19.9~23.1	—	—	16.9~20.4
脂質(g)	—	—	—	12.2~14.8	—	—	—	—	—
炭水化物(g)	—	—	—	76.4~79.4	—	—	—	—	—
ナトリウム(mg)	1199以下	1199以下	—	767以下	767以下	767以下	767以下	1197以下	765以下
カリウム(mg)	—	—	—	—	550以下	665以下	—	—	—
リン(mg)	—	—	—	—	230以下	300以下	—	—	—
食塩相当量(g)	3.0以下	3.0以下	3.0以下 (1ヵ月平均)	2.0未満	2.0未満	2.0未満	2.0未満	3.0以下	2.0未満