



## デンシエット® (Densiet®)

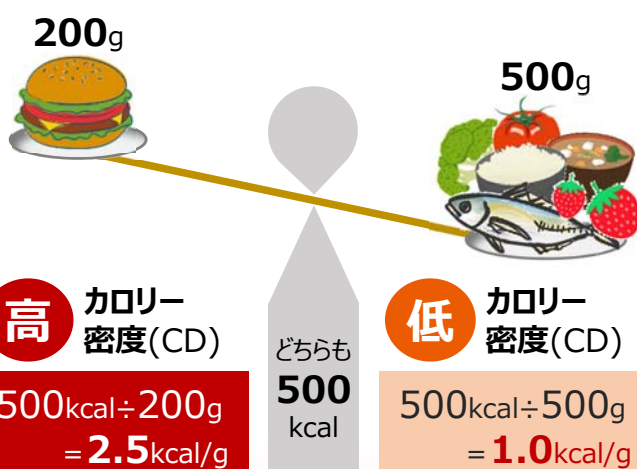
密度 (Density) に注目した食事 (Diet) という意味の造語です。

## カロリー密度 (CD : Calorie Density)

デンシエット®の考え方には、**カロリー密度(CD)**というキーワードがあります。CDは**食品 1g あたりのカロリー (kcal/g)** のことです。

CDは、その食品の水分含量と脂質含量に大きな影響を受けるので、**野菜や果物、スープなど、水分が多い食品は低CD**で、**バターや洋菓子など脂質の多い食品は高CD**です。食事に野菜を多く使用することで低CDになります。

生活習慣病改善のために減量や体重維持を考える際、**満腹度・満足度**が高い食べ方は大事です。細かなCDの数値にとらわれる必要はありませんが、日々の食事のCDを意識することが重要です。



▲ **カロリー密度(CD) = 食品1gあたりのカロリー (kcal/g)**

## 低カロリーでも満腹度・満足度が高い、デンシエット® (Densiet®) 弁当

以下の基準に入るような献立例を考えています。  
セットで1食召し上がると、食後の満腹度・満足度が高いお食事を体験できます。

カロリー : 約**500kcal**  
野菜の量 : **200~240g**  
米飯 : **150g**  
塩分 : **3.0g 以下**  
カロリー密度 (CD) : **1.0kcal/g 以下**



価格は1,000円です！



● **デンシエット®弁当提供 : 株式会社さわ**

〒770-0873 徳島県徳島市東沖洲1-1-5 | TEL 088-636-0088 | <http://www.sawa-food.com/>

● 提供会場 : リサーチ・アドミニストレーター協議会 第3回年次大会 / 開催日程 : 2017年8月29日(火) ~ 8月30日(水) / あわぎんホール