



脳の働きを良くする！

TOMO弁 腸活発酵ランチ

～ 1食を大事に～

DEAR FRIENDSからのご提案

DEAR FRIEND'S



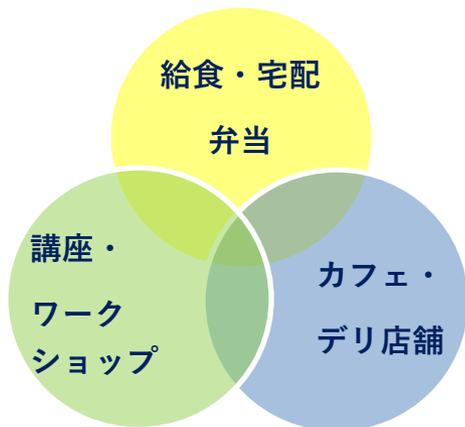
はじめに

(合)DEAR FRIENDSは名古屋市千種区星が丘のTOMO CAFE'を拠点とし”食の安全”を考えるきっかけになる一食をお届けしたく、活動しています。食の安全についての関心が高まる中、安心して召し上がっていただけるランチやお弁当・お惣菜の提供、食に興味を持っていただくための講習・講演などの企画運営を行っています。

その活動の一環として、会社や幼稚園・保育園・学童など多方面で、こだわりの国産野菜を中心とした無着色無添加の発酵食品を取り入れたお弁当をご提供させて頂いております。

特に未来を担うお子さま方の健康と幸せのために、そしてお子さま方にとって正しい食生活が習慣となり、健やかに成長して頂ける事を強く願っております。そのため、私たちは「安心して召し上がれる食材でお母さんのような愛情を持って、てづくりのお弁当をお届けしたい」という想いで日々向上する努力を続けていきます。

お客様の声に耳を傾け、スタッフ一丸となり、人や物に感謝をする様な企業を創り上げて参りますので、どうぞ宜しくお願い申し上げます。



DEAR FRIENDS 早川友子

TOMO弁 腸活発酵ランチって？

何も考えずにおなかを満たすのは簡単なこと。
何を食べておなかを満たすのか、
選択するのはとても大切です。

1週間に30品目以上・7色の彩りを目標に
毎日の食事を見直すのは
大切ですが簡単ではありません。

DEAR FRIENDSは、
愛知県内の幼稚園や保育園、
インターナショナルスクールに
“安心安全で消化の良い”お弁当を提案し、
毎日お弁当をお届けしています。

1週間に20品目以上を使用し、
子どもたちがより元気に、好き嫌いなく
成長できるようなお手伝いをしています。

TOMO弁腸活発酵ランチを上手に取り入れて、
1食の大切さを考えてはいかがでしょうか？



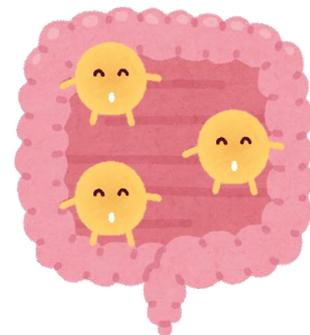
TOMO弁 腸活発酵ランチって？

DEAR FRIENDSでは

“てづくり”の日替わり弁当をご用意しております。
毎日食べてもカラダにやさしいTOMO弁。

“腸内環境をよい環境にしていく一食”にしていきたいと思っています。

私たち人間の腸には数百兆個もの細菌が生息しているといわれています。
3～6歳くらいまでに腸内の菌種のパターンができあがるといわれており、
幼稚園・保育園に通う年齢のお子さまの食事は大切です。



腸内環境は食べたものに大きく左右されるため、
毎日の食生活で腸内環境を整えることを期待しています。
悪玉菌より善玉菌の多い腸内環境が理想の状態です。
生きた菌(麴や発酵食品など)と食物繊維を食べることで、
善玉菌の働きを活発にしたり、腸内の環境を整えることができます。

腸内環境を整えることで、
免疫や脳の働きにも作用すると言われます。
**病気になりにくい身体、穏やかで集中力のある
お子さんになっていただけることが理想です。**

毎日、食べる一食を
腸内環境を整える“きっかけ”となる
内容にしていきたいと思っています。



TOMO弁腸活発酵ランチ いろいろな食物繊維と発酵調味料を取り入れています

腸内環境について

腸内細菌は1000種・100兆個いると言われています。

理想の腸内環境は、多様な細菌がいることです。
細菌のエサになる“**多様な植物性食物繊維**”を摂る食事が理想の腸内環境をつくるためのポイントとなります。

3才までにレギュラーメンバーの細菌が決まります。
3～6才くらいまでに食べたもので腸内細菌が成長していきます。この期間の“**育菌**”が大切です。

食物繊維は大腸まで届き、腸内細菌のエサとなります。
食物繊維を食べることで、より良いエサとなり、良い細菌を作ることができます。
そして**短鎖脂肪酸**の生成を促進することができます。

短鎖脂肪酸は“**T細胞**”の機能に影響することがわかっています。
→【T細胞】腸内環境を整えます

また、大腸に入り込んできた病原体をやっつけるのが**免疫細胞**です。
その**免疫細胞に指示を出すのが、“T細胞”**！

T細胞がないと免疫細胞に指示が出せず、腸内環境はボロボロになってしまいます。
ボロボロになってしまうと精神が安定しなかったり、病気になったりしてしまいます。
腸内リーダーのT細胞がいる腸内にすることが大切なんです。

T細胞を生み出すためには短鎖脂肪酸が必要、
そのためには**いろいろな“食物繊維”をとることが大切**です。
また“**生きた菌(発酵調味料)**”を食べることが大切です。
→生きた微生物がかかわる発酵調味料には酵素の力があります。
酵素には体内での消化をスムーズにし、
健康維持・肥満改善・美肌にも期待ができます

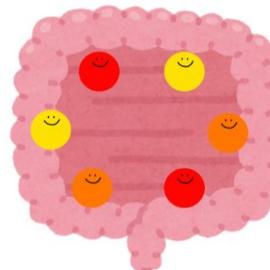
6才までにいかに多くの食材を食べるか？が将来の腸内環境に関わってきます。

DEAR FRIENDSでは多くの食材、
とくに**食物繊維と発酵調味料を毎日取り入れることを意識した一食**にしています。

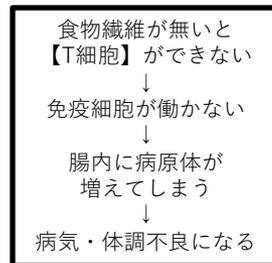
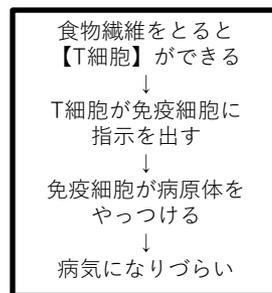
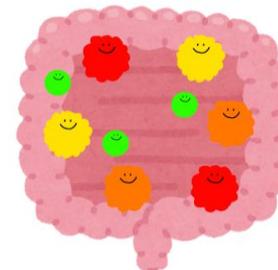
腸内が整えば、健康で、集中力ある生活になれると期待しています。

目には見えないけど、腸内が喜ぶ生活をしましょう。

3才までに常駐する
細菌が決まる



細菌が成長 +
食べたもので増える



TOMO弁 腸活発酵ランチの特徴

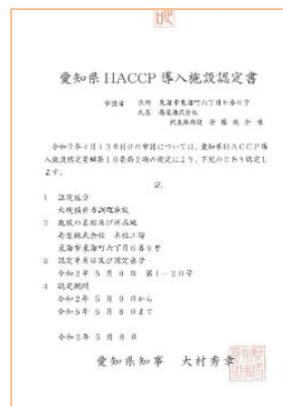


発酵食品（麴、味噌、チーズ等）により
身体に酵素を取り入れることで、
午後から脳が活性化！腸内環境を整えることに期待です。

ほぼ毎食「醤油麴」「塩麴」などの発酵調味料を使用した
メニュー組をしています。



地産地消をとりいれ、
契約農家さんから届く
安心安全のこだわった
お野菜いっぱい
お惣菜を中心とした
健康的なメニュー！



「愛知県HACCP 導入施設認定」
を受けてた工場・現場で
製造しています。
安心安全な衛生環境で
日々お弁当を作っています。



1週間に20品目以上を
使用し、子どもたちが
より元気に、好き嫌い
なく成長できるような
お手伝いをしています。



食中毒対策として、お弁当
の容器に「中敷き」を引い
ておかずを詰めています。

またアレルギーのお子さま
用のお弁当箱は普通食と異
なる色の容器を使い、誤食
防止対策を行っています。