



毎日の食事に牛乳・乳製品を
目標は **1日160g**



牛乳はカルシウムの
吸収率No.1

「骨を作る」
カルシウム

「免疫力を高め
目や肌を美しく」
ビタミンA

「元気のビタミン」
ビタミンB₂



「エネルギー源、
ホルモンを作る」
脂質

「からだを作る」
たんぱく質

「赤血球を作ったり
末梢神経を正常に」
ビタミンB₁₂

タッピーの健康ランチ

タッピーの健康ランチは、東区役所食堂と東保健センターが協力して作った、健康に配慮したヘルシーメニューです。

5月のメニュー

ご飯
ポークソテー（カレー風味）
だいこんとしそのサラダ
白菜のミルクスープ
りんごゼリー



※食堂で提供するメニューは、食材の仕入れ等により、一部変更することがあります。

生活習慣病予防が期待できます

高血圧の改善

牛乳に豊富に含まれるカルシウム、カリウム、マグネシウムには、血圧を上昇させる血液中のナトリウム（塩分）の排出を促進したり、血管を広げる働きがあります。

また、牛乳のカゼインやホエイたんぱく質の分解過程で生成されるペプチドの一種に降圧作用が認められます。

最近の研究調査でも「牛乳・乳製品の摂取量が多いほど、男女とも収縮期血圧が低い」という結果が出ています。

その他、血糖値の上昇を抑制、メタボリックシンドロームの予防、免疫機能の活性化など、様々な効果が認められています。



参考：「牛乳のデカラ全書」ホクレン農業協同組合連合会

「乳和食」を知っていますか？

美味しく減塩&カルシウムUP

塩分の過剰やカルシウムが不足しがちな和食の弱みをカバーする調理法です。

和食のだし汁や煮汁に牛乳を加えると、乳たんぱくと乳脂肪の旨味とコクが出て、調味料も半分程度で十分おいしい料理になります。

牛乳の味も匂いも
気になりませんよ



「コク」や「旨味」を生かすためには、乳脂肪分が必要なので、成分無調整の牛乳を使用するのがオススメです！

《本日の栄養価》

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準
エネルギー	601kcal	500～650kcal
脂質エネルギー比	24.7%	25%程度
食塩相当量	2.2g	3.0g 未満
野菜の量	194g	100g 以上

※脂質エネルギー比は、エネルギー量の中で脂質(脂肪)からとるエネルギー量の割合です。

【お問い合わせ先】

東保健センター管理栄養士 TEL011-711-3211 FAX011-711-3217



さっぽろ市
02-Q03-26-40
R8-2-24

【主食】ご飯160g

【主菜】ポークソテー（カレー風味）

材料	2人分
豚もも肉	160g
玉ねぎ	40g
にんにく	少々
プレーンヨーグルト	40g
A カレー粉	小さじ2
食塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1
<付け合わせ>	
キャベツ	60g
水菜	適量

【作り方】

- ① 玉ねぎ、にんにくはすりおろし、Aと混ぜ合わせ、漬けだれを作る。
- ② ①の漬けだれに、豚肉を30分程漬けておく。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れ、焦がさないように中火で焼く。こんがりとし焼き色がついたら、裏返して、両面焼く。
- ④ 皿に千切りにしたキャベツと、食べやすい長さに切った水菜、③の肉を盛り付ける。

【デザート】りんごゼリー

材料	2人分
リンゴジュース（ストレート）	160ml
水	40ml
粉寒天	1g
砂糖	8g

【作り方】

- ① 水に粉寒天、砂糖を入れて沸騰させ、しっかりと煮溶かす。
- ② ①にリンゴジュースを入れて混ぜ、器に入れて冷やし固める。

【副菜】だいこんとしそのサラダ

材料	2人分
だいこん	100g
きゅうり	25g
にんじん	10g
しその葉	2枚
かつお節	少々
ポン酢しょうゆ	小さじ2

【作り方】

- ① だいこん、きゅうり、にんじん、しその葉をせん切りにする。
- ② ①をボウルに混ぜ合わせ、かつお節とぽん酢しょうゆを加えて混ぜ合わせる。

【汁物】白菜のミルクスープ

材料	2人分
白菜	100g
コーン	40g
バター	8g
A 水	160ml
牛乳	160ml
コンソメ	4g
砂糖	小さじ1/2弱
食塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ① 白菜は1.5センチ幅の千切りにする。コーンは水気を切っておく。
- ② 鍋にバターを入れ、中火で熱して溶かし、白菜、コーンを入れて炒める。
- ③ 白菜がしんなりしたら、Aを入れて弱火で煮込み、塩・こしょうで味を調える。

次回のタッピーの健康ランチは
6月10日(水)の予定です

