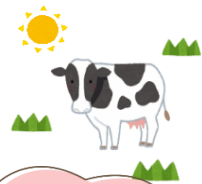


牛乳は
コップ1杯
が目安

— 毎日の食事に牛乳・乳製品を —

目標は 1日 150g



「骨を作る」
カルシウム

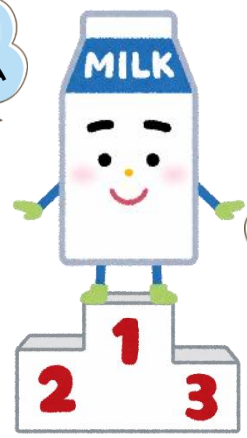
「エネルギー源、
ホルモンを作る」
脂質

「免疫力を高め
目や肌を美しく」
ビタミンA

「からだを作る」
たんぱく質

「元気のビタミン」
ビタミンB₂

「赤血球を作ったり
末梢神経を正常に」
ビタミンB₁₂



生活習慣病予防効果もあります

牛乳に含まれるカルシウム、カリウム、
マグネシウムには、血液中のナトリウムの
排出を促進したり、血管を広げる働きが
あります。



高血圧の改善

牛乳のカゼインやホエーたんぱく質の
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。

タッピーの健康ランチ



東区マスコットキャラクター
「タッピー」

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。

- <<本日の献立>>
- ・ ごはん
- ・ 根菜シチュー
- ・ 厚揚げサラダ
- ・ のりの佃煮
- ・ フルーツヨーグルト

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準
エネルギー	649kcal(ｷｯｶﾘｰ)	500~650 kcal(ｷｯｶﾘｰ)
脂質エネルギー比*	20.7%	25 %程度
食塩相当量	2.6 g	3.0 g 程度
野菜の量	175 g	100 g 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。
☆食堂で提供するメニューは、食材の入荷等により、一部変更することがあります。

<<本日の栄養価>>

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
ごはん	250	4.0	0.5	2.4	0.0	0
根菜シチュー	242	17.6	8.5	6.7	1.4	90
厚揚げのサラダ	74	5.2	4.4	1.9	0.7	85
のりの佃煮	19	0.5	0.0	0.3	0.4	0
フルーツヨーグルト	64	2.0	1.5	0.4	0.1	0
合計	649	29.3	14.9	11.7	2.6	175

※レシピの分量で、上記の栄養価になります。

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



【主食】ごはん 160g

【主菜】根菜シチュー

【材料(2人分)】

鶏もも肉(皮は除く)	100g
A	
ごぼう	75g
れんこん	50g
にんじん	35g(1/4本)
じゃがいも	70g
いんげん	25g
バター	10g
小麦粉	大さじ2
水	150ml
コンソメスープの素	固形 1/2個
牛乳	150ml
白みそ	大さじ 1/2

【作り方】

- ① 鶏肉、Aの野菜とじゃがいもは一口大に、いんげんは3cmに切る。みそを牛乳の一部で溶いておく。
- ② 鍋にバターを熱し、鶏肉、Aの順に入れて炒める。水とスープの素を加えてフタをし、15分煮る。じゃがいもを加えてさらに煮る。
- ③ 水(分量外)でよく溶いた小麦粉を加え、とろみがついたら牛乳、いんげんを入れて3分煮る。最後に①のみそを溶き入れる。

【副菜】厚揚げのサラダ

【材料(2人分)】

厚揚げ	75g
こまつな	150g
にんじん	20g
A	
しょうゆ	大さじ 1/2
酢	大さじ 1/2弱
砂糖	小さじ 1/2強
おろししょうが	小さじ 1/4
白いりごま	小さじ1

【作り方】

- ① 厚揚げは2cm角に、こまつなは3cm長さに、にんじんはせん切りにする。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、にんじん、こまつな、厚揚げの順にそれぞれさっとゆでる。
- ③ ボウルにAを合わせ、水気をしっかり切った②を加え、ごまをふって仕上げる。

【副菜】のりの佃煮

【材料(4人分)】

※ つくりやすい量

焼きのり	1枚
酒	大さじ2
しょうゆ	小さじ2強
みりん	小さじ2
砂糖	大さじ1/2

【作り方】

- ① のりを耐熱容器にちぎって入れ、酒をふって5分おく。
- ② 残りの調味料を加えて混ぜ、レンジ(600W)で40秒加熱する。

【デザート】フルーツヨーグルト

【材料(2人分)】

フルーツミックス缶	70g
ヨーグルト	100g
はちみつ	大さじ1

【作り方】

- ① フルーツミックス缶は汁気を切っておく。
- ② ヨーグルトにはちみつを加え、よく混ぜる。
- ③ ①のフルーツ缶を②で和えて、器に盛り付ける。

東区まるごと健活宣言



次回のタッピーの健康ランチは、
6月14日(水)の予定です!

