

毎年8月は「野菜摂取強化月間」、8月31日と毎月1日は「野菜の日」

タッピーの健康ランチ

野菜は1日350g以上  
— 目標は1日5皿の野菜料理を —

札幌市民の1日の野菜摂取量  
284g (約4皿) ※1



※1 20歳以上における野菜摂取量の平均  
(令和4年 札幌市健康・栄養調査)

★目標★

あとプラス1皿 (約70g)



+

あと1皿分!  
野菜をとるコツ

蒸す・茹でる・炒める、  
などの調理法で野菜のナサ  
を減らす。



コンビニ食の時には、サラダ  
や野菜のお惣菜をプラス。  
外食の時には、野菜の小鉢を  
追加したり、定食を選ぶように  
しましょう。



包丁いらずで料理に使える、  
カット野菜や冷凍野菜で、炒め  
物や汁物やスープの具などに、  
手軽に野菜をプラス。



野菜は減塩の味方です

野菜に含まれるカリウムは、  
体内の余分な食塩(ナトリウム)  
の排泄を促し、減塩効果を高め  
ます。



東区まるごと健活宣言



東区マスコットキャラクター  
「タッピー」

- 《本日の献立》
- ・チキンと夏野菜のキーマカレー
  - ・チョップドサラダ
  - ・ヨーグルト黄桃ソース

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。

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準
エネルギー	607kcal(キロカロリー)	500~650 kcal(キロカロリー)
脂質エネルギー比※	26.8%	25 %程度
食塩相当量	2.7g	3.0g程度
野菜の量	330g	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。  
☆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)
チキンと夏野菜のキーマカレー	510	16.9	15.1	7.7	2.0	253
チョップドサラダ	34	2.5	0.7	2.5	0.6	77
ヨーグルト黄桃ソース	63	2.8	2.3	0.4	0.1	0
合計	607	22.2	18.1	10.6	2.7	330

※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



さっぽろ市  
02-Q03-23-171  
R5-2-108

## 【主食・主菜】

### チキンと夏野菜のキーマカレー

#### 【材料(2人分)】

ごはん	320g
鶏ひき肉	100g
しょうが(すりおろし)	小さじ1
にんにく(すりおろし)	小さじ1/3
ヤングコーン	4本
ミニトマト	4個
ズッキーニ	100g
たまねぎ	100g
サラダ油	大さじ1/2
ホールトマト缶	200g
カレールウ	30g
カレー粉	小さじ1
中濃ソース	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々

#### 【作り方】

- ① ズッキーニは5ミリくらいの厚さの輪切りを6枚取り、残りをみじん切りにする。
- ② たまねぎをみじん切りにする。
- ③ サラダ油の半量を使い、輪切りのズッキーニ、ヤングコーン、ミニトマトを焼いて、いったん取り出しておく。
- ④ ③のフライパンに残りのサラダ油を足し、しょうが、にんにく、ひき肉を炒め、色が変わってきたら、みじん切りにしたズッキーニとたまねぎを加え、さらに炒める。
- ⑤ 野菜がしんなりしてきたら、カレー粉を加えて炒め、全体になじんだらホールトマト缶、残りの調味料を加えて軽く煮込む。カレールウを加えて溶けたら、塩・こしょうで味を調べて、火を止める。
- ⑥ お皿にごはん、⑤を盛り付け、③の焼き野菜を飾る。

## 【副菜】チョップドサラダ

#### 【材料(2人分)】

ブロッコリー	30g
きゅうり	25g
だいこん	30g
セロリ	20g
レッドキャベツ	20g
にんじん	20g
たまねぎ	10g

A	きな粉	大さじ2/3
	酢	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2/3
	オリーブ油	小さじ2
	塩	少々
	こしょう	少々

#### 【作り方】

- ① たまねぎとにんじんはすりおろす。
- ② 茹でたブロッコリーとその他の野菜は小さめの角切りにする。
- ③ ①とAを合わせてドレッシングを作る。
- ④ ②の野菜を③のドレッシングで和えて、盛り付ける。

## 【デザート】ヨーグルト黄桃ソース

#### 【材料(2人分)】

プレーンヨーグルト	150g
黄桃缶(二つ割)	2切れ

#### 【作り方】

- ① 黄桃缶はフードプロセッサーなどでピューレ状にしておく
- ② 器にプレーンヨーグルトを盛り、真ん中に①の黄桃缶のピューレをのせる



次回のタッピーの健康ランチは、  
**9月13日(水)**の予定です！

