

よく噛んで食べていますか!?

肥満の予防
満腹感を感じて
食べ過ぎを防ぎます

味覚の発達
ゆっくり味わう事で
味覚が発達します

むし歯予防
よく噛むことによって
唾液の分泌を促し、
むし歯や歯肉炎の
予防につながります



言葉の発達
口の周りの筋肉や
あごの骨の発達を促し、
言葉の発音がきれいにな
ります

がん予防
唾液に含まれる酵素が、
食品の発がん性を抑え、
がんの予防につながります

胃腸の働きを良くする
消化酵素の分泌が増し、
しっかり噛み砕くことで
消化吸収が良くなります



適切な咀嚼回数は「ひと口で30回」と言われて
います。急がずゆっくりと噛んで、食べ物本来の
味を楽しみましょう♪

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」

《本日の献立》

- ・ごはん
- ・たらのクリーム煮
- ・ブロッコリーとコーンのスープ
- ・もやしとハムのカレー風味和え
- ・りんごゼリー

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。

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準
エネルギー	621kcal (キロカロリー)	500~650 kcal (キロカロリー)
脂質エネルギー比※	28.5%	25 %程度
食塩相当量	2.8 g	3.0 g 程度
野菜の量	165 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。
☆食卓上掲栄養価は、食材の入荷等により、一部変更することがあります。

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
たらのクリーム煮	237	18.0	12.3	2.5	1.6	80
ブロッコリーとコーンのスープ	62	2.9	3.6	0.9	0.3	45
もやしとハムのカレー風味和え	25	2.0	0.4	2.0	0.9	40
りんごゼリー	47	1.6	0.1	0.3	0.0	0
合計	621	28.5	16.9	8.1	2.8	165

※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-Q03-23-174
R5-2-111

【主食】ごはん（1人 160g）

【主菜】たらのクリーム煮

【材料(2人分)】

生たら(70g)・	2切れ
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	小さじ1
サラダ油	小さじ1・1/2
玉ねぎ	1/2個
小松菜	60g
しめじ	50g
バター	大さじ1
小麦粉	小さじ4
固形コンソメ	2/3個
牛乳	200ml
水	100ml
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切り、小松菜は3~4cmに切り、しめじはほぐす。
- ② たらは、一口大に切り、塩・こしょうし、5~10分位おく。
- ③ ②のたらの水気をふき、小さじ1の小麦粉を両面にまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、③のたらの両面を焼き、取り出す。
- ⑤ フライパンにバターを溶かし、玉ねぎ、小松菜、しめじを炒める。
- ⑥ 玉ねぎがしんなりしたら、小さじ4の小麦粉を全体に振り入れ、粉っぽさがなくなったら、水、コンソメを加え、煮立ったら牛乳と④のたらを加えて煮る。
- ⑦ とろみがついたら、塩、こしょうで味を調える。

【汁物】ブロッコリーとコーンのスープ

【材料(2人分)】

ブロッコリー	60g
冷凍コーン	20g
コンソメ(顆粒)	小さじ1強
水	300ml
こしょう	少々

【作り方】

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水、コンソメを入れて火にかける。
- ③ 煮立ったら、①とコーンを入れ、ブロッコリーがやわらかくなったらこしょうで味を調える。

【副菜】もやしとハムのカレー風味和え

【材料(2人分)】

もやし	80g
にんじん	10g
コースハム(スライス)	20g
サラダ油	小さじ1
酢	小さじ4
A 砂糖	小さじ1・1/3
塩	少々
カレー粉	小さじ1/2

【作り方】

- ① にんじん、ハムはせん切りにする。
- ② もやし、にんじんはゆでてよく水気を切る。
- ③ Aの調味料をよく混ぜ合わせ、もやし、にんじん、ハムを和える。

【デザート】りんごゼリー

【材料(2人分)】

りんごジュース	140ml
りんご	40g
ゼラチン	3.5g
水	40ml

【作り方】

- ① ゼラチンは分量の水でふやかしておく。
- ② りんごは1cm角に切る。
- ③ 鍋にりんごジュースを沸騰しないように温め、①を入れてよく溶かす。
- ④ 器に③を流し入れ、②を散らし冷やし固める。



次回のタッピーの健康ランチは、
12月13日(水)の予定です!

