

バランスよく食べましょう

『主食・主菜・副菜』を組み合わせることで、必要な栄養素をバランスよくとることができます！

「主食・主菜・副菜」を組み合わせる食事を、1日2回以上とることが目標です。

それに加えて、牛乳・乳製品、果物を1日1回とると、さらにバランスUP!

主食
炭水化物の供給源
米、パン、めん類などの穀類を主な材料とする料理

主菜
たんぱく質の供給源
魚や肉、卵、大豆製品などを主な材料とする料理

副菜
ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源
野菜、いも、豆類(大豆以外)、きのこ、海藻などを主な材料とする料理

1つの料理でも、主食・主菜・副菜の食材を使うと、バランスの良い食事になります。

例えば…

=

麺
(主食)

+

豚肉
(主菜)

+

野菜
(副菜)

焼きそば

その他にも、こんな料理があります！



参考) 農林水産省「考えるやってみるみんなで広げるちよどよいバランスの食生活」
厚生労働省「健康寿命をのぼそう SMART LIFE PROJECT」



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。

タッピーの健康ランチ

- <<本日の献立>>
- ご飯
 - ヘルシー酢豚
 - えのきの生姜和え
 - ふのりのみそ汁
 - トマトゼリー

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準
エネルギー	619kcal(キロカロリー)	500~650 kcal(キロカロリー)
脂質エネルギー比*	22.0%	25 %程度
食塩相当量	2.9 g	3.0 g 程度
野菜の量	171 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)
ご飯	250	4.0	0.5	2.4	0	0
ヘルシー酢豚	278	19.1	14.1	3.4	1.5	101
えのきの生姜和え	20	1.8	0.1	1.7	0.5	12
ふのりのみそ汁	22	1.7	0.4	1.0	0.9	20
トマトゼリー	49	0.5	0	0.5	0	38
合計	619	27.1	15.1	9.0	2.9	171

※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-Q03-24-151
R6-2-100

【主食】ごはん 160g

【主菜】ヘルシー酢豚

【材料(2人分)】

にんじん……………	1/2 本
たけのこ水煮……	60g
たまねぎ……………	1/4 個
しいたけ……………	2 個
ピーマン……………	1 個
豚ロース肉…………	160g
片栗粉……………	小さじ2
こしょう……………	少々
油……………	小さじ1・1/2
おろししょうが・	小さじ1/2
A 酢……………	大さじ2
水……………	20cc
ケチャップ……	大さじ1強
砂糖……………	大さじ1
酒……………	小さじ2
しょうゆ……	小さじ1強
顆粒中華だし	小さじ2/3

【作り方】

- ① にんじんとたけのこは乱切りにし、にんじんはさっと下茹でしておく。たまねぎはくし切り、しいたけとピーマンは一口大に切る。
- ② 豚肉を2cm角に切り、袋に肉と片栗粉、こしょうを一緒に入れてしっかりとまぶす。
- ③ 油をしいたフライパンで②を揚げ焼きする。両面がしっかり焼けたら皿に取り出しておく。
- ④ そのままのフライパンに、おろししょうがを入れ、香りがたってきたら、にんじん、たけのこ、たまねぎ、しいたけ、ピーマンの順に入れて炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、揚げ焼きした肉を戻し、Aを入れて絡める。

【副菜】えのきの生姜和え

【材料(2人分)】

えのきたけ……………	60g
オクラ……………	2 本
かに風味かまぼこ	1 本
おろししょうが……	小さじ1
しょうゆ……………	小さじ1

【作り方】

- ① えのきたけは半分の長さに切り、さっと茹でる。オクラは茹でて、小口切りにする。かに風味かまぼこは半分に切り、軽くほぐしておく。しょうがはすりおろす。
- ② ①としょうゆを混ぜ合わせる。

【汁物】ふのりのみそ汁

【材料(2人分)】

干しふのり……………	1g
長ねぎ……………	40g
だし汁……………	300cc
味噌……………	小さじ2

【作り方】

- ① 長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて加熱し、味噌を溶き入れ、干しふのりと長ねぎを入れる。

【デザート】トマトゼリー

【材料(2人分)】

無塩トマトジュース・	75cc
粉寒天……………	0.5g
砂糖……………	大さじ1・1/3
100%オレンジジュース・	75cc

【作り方】

- ① 無塩トマトジュースと粉寒天を鍋に入れて火にかける。鍋底からかき混ぜながら、2分程沸騰させ、煮溶かす。
- ② 火を止め、砂糖を加えて溶かし、オレンジジュースをゆっくり加えて混ぜる。
- ③ 器に入れて、冷蔵庫で冷やす。

東区まるごと健活宣言



次回のタッピーの健康ランチは、
5月8日(水)の予定です!

