

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」

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



★目標★

あとプラス1皿（約70g）



※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）

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カサ
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。



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》

- ・チキンと夏野菜のキーマカレー
- ・チョップドサラダ
- ・フルーツヨーグルト

《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	642kcal(※100kcal)	500～650 kcal(※100kcal)
脂質エネルギー比※	29.9%	25 %程度
食塩相当量	2.9g	3.0g未満
野菜の量	331g	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。

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	509	13.8	15.1	7.7	2.1	253
チョップドサラダ	69	1.9	4.7	2.5	0.7	78
フルーツヨーグルト	64	1.8	1.5	0.4	0.1	0
合計	642	17.5	21.3	10.6	2.9	331

※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
02-003-25-100
R7-2-72

【主食・主菜・副菜】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
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・こしょう……………	少々

【作り方】

- ① ズッキーニは5mm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 たまねぎもみじん切りにする。
- ③ 油の半量を使い、フライパンで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、みじん切りの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、全体になじんだらトマト缶、残りの調味料を加えて軽く煮込む。カレールウが溶けたら、塩・こしょうで味を調えて、火を止める。
- ⑥ 器に盛り、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
大根……………	30g
セロリ……………	20g
レッドキャベツ……………	20g
人参……………	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・こしょう…………… 少々

【作り方】

- ① たまねぎと人参はすりおろす。
- 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】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……………	小さじ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。

次回のタッピーの健康ランチは、
9月10日(水)の予定です！



東区まるごと健康宣言

