

活用しよう!

# 栄養成分表示

## 栄養成分表示とは

その食品や加工品に含まれている栄養成分を示したもので、健康や栄養を考えて食品を選ぶ際の参考になります。表示を確認して自分に合った食品を選び、上手に活用することが健康的な食生活につながります。

「100g当たり」  
「100ml当たり」  
「1個当たり」  
「1食当たり」など、  
表示単位は商品ごとに  
異なります。

### 栄養成分表示 (1食当たり)

エネルギー ●●● kcal  
たんぱく質 ●●● g  
脂質 ●●● g  
炭水化物 ●●● g  
食塩相当量 ●●● g

必ず表示される5項目の栄養成分です。生きていく上で欠かせない栄養素ですが、生活習慣病とも深く関わっています。



たとえば...

健康診断で、血圧が高いので、食塩量を控えるよう言われたけど、どっちのお弁当にしたら良いかな？



**A**

栄養成分表示 (1食当たり)	
エネルギー	652 kcal
たんぱく質	23.6 g
脂質	20.1 g
炭水化物	93.0 g
食塩相当量	3.1 g

**B**

栄養成分表示 (1食当たり)	
エネルギー	647 kcal
たんぱく質	26.4 g
脂質	19.2 g
炭水化物	92.1 g
食塩相当量	2.3 g

Bのお弁当の方が食塩相当量が少ないから、Bにしよう!

こんな風に活用してね

札幌市では、料理や飲み物のエネルギーや食塩相当量等の栄養成分表示を行っているお店を「栄養成分表示の店」として登録、公式ホームページで紹介しています。詳しくはこちら▶



## 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》

- ・たけのこご飯
- ・肉すい
- ・大豆のふんわりつくね
- ・きゅうりのみそもみ
- ・春色ゼリー (桃ゼリー)

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	619kcal (キカロリー)	500~650 kcal (キカロリー)
脂質エネルギー比*	20.4%	25 %程度
食塩相当量	3.1 g	3.0 g 程度
野菜の量	151 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)
たけのこご飯	278	6.3	0.8	2.2	0.7	46
肉すい	81	5.2	2.1	1.0	1.2	5
大豆のふんわりつくね	207	12.2	10.7	6.3	0.8	50
きゅうりのみそもみ	15	0.9	0.3	0.7	0.4	50
春色ゼリー(桃ゼリー)	38	1.1	0.1	0.4	0.0	0
合計	619	25.7	14.0	10.6	3.1	151

※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】たけのこごはん

### 【材料(2人分)】

米…………… 1合  
たけのこ水煮…… 80g  
にんじん…………… 6g  
干し椎茸…………… 小1枚  
干し椎茸の  
戻し汁…… 30cc  
砂糖…………… 小さじ 2/3  
しょうゆ…………… 小さじ 1・1/3  
塩…………… 少々  
みつ葉…………… 6g

### 【作り方】

- ① 米をとぐ。
- ② たけのこは薄い短冊切り、にんじんは千切りにする。干し椎茸は水で戻し、千切りにする。
- ③ 炊飯器に米を入れ、②をのせ、調味料、干し椎茸の戻し汁を入れる。水を目盛まで入れて炊く。
- ④ 炊き上がったら器に盛り、3 cm 長さに切ったみつ葉を散らす。

## 【汁物】肉すい

### 【材料(2人分)】

豚もも肉…………… 40g  
小ねぎ…………… 2本  
まいたけ…………… 50g  
水…………… 300cc  
酒…………… 大さじ 1  
白だし(液体だし)… 大さじ 1  
みりん…………… 大さじ 1

### 【作り方】

- ① 肉は食べやすい大きさに切る。小ねぎは根元を切り落とし、3 cm幅にななめ切りにする。まいたけは手でほぐしておく。
- ② 鍋に肉、まいたけ、水、酒、白だし、みりんを加えて中火で熱する。
- ③ 肉に火が通ったら弱火にし、ねぎを加えて再び煮立つまで加熱する。

## 【副菜】きゅうりのみそもみ

### 【材料(2人分)】

きゅうり…………… 1本  
砂糖…………… 小さじ 1/2  
みそ…………… 小さじ 1

### 【作り方】

- ① きゅうりは薄い輪切りにする。
- ② ビニール袋に①と調味料を入れ、よくもむ。

## 【主菜】大豆のふんわりつくね

### 【材料(2人分)】

大豆水煮…………… 120g  
もめん豆腐…… 70g  
玉ねぎ…………… 1/2個  
片栗粉…………… 大さじ 1  
塩…………… 少々  
こしょう…………… 少々  
油…………… 大さじ 1/2  
A { しょうゆ…… 大さじ 1/2  
砂糖…………… 大さじ 1/2  
みりん…… 大さじ 1/2

### 【作り方】

- ① 豆腐はペーパータオルに包んで重しをし、約 15 分おいてしっかり水切りする。大豆もザルにあげ、よく水気をきる。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、あめ色になるまでよく炒める。
- ③ ボウルに豆腐を入れ、なめらかになるまで潰したら、片栗粉、塩、こしょう、②を加えてよく練り、大豆も加えてよく混ぜ合わせたら等分にし、平たい丸型にまとめる。
- ④ フライパンに油を熱し、つくねを並べたらフタをし、両面焼く。焼けたら器に取り出しておく。
- ⑤ 同じフライパンに、Aを加えて加熱し、とろみがついたらつくねにかける。

東区まるごと健康宣言



## 【デザート】春色ゼリー（桃ゼリー）

### 【材料(2人分)】

白桃缶…………… 30g  
桃ジュース…………… 100cc  
ゼラチン…………… 2g

### 【作り方】

- ① ゼラチンを表示どおりに溶かす。
- ② 桃ジュースに①を混ぜ、器に入れ、冷やし固める。
- ③ 固まったら、小さく切った桃を飾る。



次回のタッピーの健康ランチは、4月10日(水)の予定です！