

活用しよう!

# 栄養成分表示

## 栄養成分表示とは

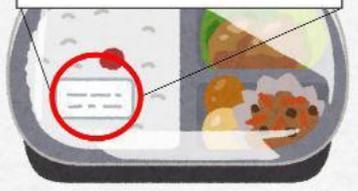
その食品や加工品に含まれている栄養成分を示したもので、健康や栄養を考えて食品を選ぶ際の参考になります。表示を確認して自分に合った食品を選び、上手に活用することが健康的な食生活につながります。

「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

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。

**3月のメニュー**

ご飯  
豚肉の味噌漬け焼き  
ポテトサラダ  
白菜となめこの味噌汁  
白玉あずき



※食堂で提供するメニューは、食材の仕入れ等により、一部変更することがあります。

## 《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	644kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	18.9%	25%未満
食塩相当量	2.3g	3.0g 未満
野菜の量	166g	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。

【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-Q03-25-107  
R7-2-79

## 【主食】 ご飯

## 【主菜】 豚肉の味噌漬け焼き

### 【材料(2人分)】

豚もも薄切り・・・70g2枚  
にんにく・・・一かけ  
しょうが・・・5g  
長ねぎ・・・30g  
A { 味噌・・・小さじ1  
しょうゆ・・・小さじ1  
みりん・・・小さじ1  
酒・・・小さじ2  
油・・・小さじ1/2  
いりごま・・・少々  
キャベツ・・・60g  
ブロッコリー・・・40g(4房)  
トマト・・・1/4個

### 【作り方】

- ① にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにする。キャベツはせん切り、ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ② ボウルににんにく、しょうが、長ねぎとAを混ぜ合わせ、豚肉を10分程漬けておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②の漬け汁ごと豚肉を焼く。中まで火が通り、両面にこんがり色がついたら取り出す。
- ④ 焼き上がった③を食べやすい大きさに切って器に盛り、いりごまを振りかける。
- ⑤ ④にせん切りにしたキャベツ、茹でたブロッコリー、くし型に切ったトマトを添える。

## 【汁物】 白菜となめこの味噌汁

### 【材料(2人分)】

なめこ水煮・・・30g  
白菜・・・50g  
小ねぎ・・・1g  
味噌・・・小さじ2  
だし汁・・・300cc

### 【作り方】

- ① 白菜は1cm幅の細切りにし、なめこは軽く洗う。小ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて加熱し、沸騰したら白菜となめこを加え、一煮立ちさせる。
- ③ 味噌を溶き、器に盛り付けて小ねぎを散らす。

## 【副菜】 ポテトサラダ

### 【材料(2人分)】

じゃがいも・・・中1個  
にんじん・・・30g  
たまねぎ・・・1/6個  
きゅうり・・・1/5本  
塩・こしょう・・・少々  
マヨネーズ・・・大さじ1  
粒マスタード・・・小さじ1

### 【作り方】

- ① ジャがいもは皮をむき、乱切りにする。にんじんときゅうりは5mm幅のいちよう切りにする。たまねぎは縦1/4に切り、繊維を断つように薄切りにし、水にさらす。
- ② ①のじゃがいもとにんじんを茹でる。火が通ったら湯を捨て、強火で鍋をゆすり、じゃがいもに粉が吹くまで水分を飛ばす。
- ③ ②に塩、こしょうを加え、熱いうちに粗くつぶして冷ましておく。
- ④ ボウルに③と①のきゅうり、水気をきったたまねぎを加え、マヨネーズと粒マスタードを混ぜ合わせる。

## 【デザート】 白玉あずき

### 【材料(2人分)】

白玉粉・・・60g  
水・・・適量  
ゆであずき・・・大さじ1

### 【作り方】

- ① ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えて、耳たぶくらいの軟らかさになるまでこねる。(適宜、水の量は加減する)一口大に丸めて、中央部分にくぼみを作る。
- ② 鍋に湯(分量外)を沸かし、②を入れ、白玉団子が浮き上がってから1分ほど茹でたら取り出し、冷水で冷やす。
- ③ 器に盛り、ゆであずきを乗せる。

次回の  
タッピーの健康ランチは  
4月8日(水)の予定です

