

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



※1 20歳以上における野菜摂取量の平均
（令和4年度 札幌市健康・栄養調査）



目標は
あとプラス1皿
（約70g）



あと1皿分！
野菜をとるコツ

加熱してカサを減らそう

蒸す・ゆでる・炒めるなどの調理法で野菜のカサを減らすと、生で食べるよりも、野菜をたくさん食べることができます。



カット野菜、冷凍野菜を活用しよう

包丁いらずで、料理に使えるカット野菜や冷凍野菜は、炒め物や汁物やスープの具などに。手軽に野菜をプラスできます！



コンビニや外食でも…

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。



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。

8月のメニュー

さっぱりピリ辛そうめん
塩ザンギ
トマトゼリー



※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	569kcal	500～650kcal
脂質エネルギー比	26.4%	25%程度
食塩相当量	4.1g ※1	3.0g 未満
野菜の量	173g	100g 以上

※1 そうめんの汁も全部飲んだ場合の塩分です。汁を残すと食塩相当量は2.9gになります。

※ 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-Q03-26-43
R8-2-27

【主食・主菜・副菜】さっぱりピリ辛そうめん

材料	2人分	
そうめん(乾)	150g	
きゅうり	1/2本	
もやし	100g	
ミニトマト	2個	
ゆで卵	1個	
なす	40g	
揚げ油	適量	
白菜キムチ	40g	
A	水	200cc
	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ4
	鶏がらスープ (顆粒)	小さじ2/3
	コチュジャン	小さじ1/3
	ごま油	小さじ1強
	酢	小さじ1弱

【作り方】

- ① きゅうりはせん切りにする。
もやしは茹でて冷水にとり、
水気をきる。
なすは食べやすい大きさに切
り、素揚げにする。
ゆで卵は縦半分に切る。
キムチは大きければ食べやす
い大きさに切る。
- ② Aを混ぜ合わせてスープを作
り、冷やしておく。
- ③ そうめンを茹でて冷水にと
り、水気をしっかりきって器
に盛る。
- ④ スープを注ぎ、①の具を盛り
付ける。



【主菜】塩ザンギ

材料	2人分	
鶏むね肉	120g	
A	小麦粉	小さじ1・½
	塩	ひとつまみ
	こしょう	少々
	おろしにんにく	小さじ1/2
	おろししょうが	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/3
	酒	小さじ1弱
ごま油	小さじ1	
片栗粉	大さじ1	
揚げ油	適量	
サニーレタス	10g程度	

【作り方】

- ① 鶏むね肉は4等分にしてAをよ
く揉みこみ、1時間程度漬け
る。
- ② ①に片栗粉をまぶし、170～
180℃に熱した油でカラッと揚
げる。(中までしっかり火を通
す)
- ③ 器にサニーレタスをしき、②を
盛り付ける。

【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	小さじ1/4
砂糖	小さじ4
100%オレンジ ジュース	75cc

【作り方】

- ① トマトジュースと粉寒天を鍋に
入れて火にかける。
なべ底からかき混ぜながら加熱
し、沸騰したら2分程度しっか
り沸騰させて煮溶かす。
- 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。



次回のタッピーの健康ランチは
9月9日(水)の予定です