

よく噛んで食べていますか!?

肥満の予防

満腹感を感じて
食べ過ぎを防ぎます

味覚の発達

ゆっくり味わう事で
味覚が発達します

むし歯予防

よく噛むことによって
唾液の分泌を促し、
むし歯や歯肉炎の
予防につながります



言葉の発達

口の周りの筋肉や
あごの骨の発達を促し、
言葉の発音がきれいにな
ります

がん予防

唾液に含まれる酵素が、
食品の発がん性を抑え、
がんの予防につながります

胃腸の動きを良くする

消化酵素の分泌が増し、
しっかり噛み砕くことで
消化吸収が良くなります



適切な咀嚼回数は「**ひと口で30回**」と言われて
います。急がずゆっくりと噛んで、食べ物本来の
味を楽しみましょう♪

さっぽろ食スタイル

札幌では、
北海道庁の食生活改善推進プロジェクトを推進し、
さらに健康に配慮した食生活を
「さっぽろ食スタイル」として推進しています。



食生活を見直す機会にしましょう!
毎月 1日は野菜の日
4日は栄養の日
19日は食育の日

次回のタッピーの健康ランチは、
6月9日(水)の予定です!

SAPPORO

さっぽろ市
02-Q03-21-932
R3-2-695

献立作成・問合せ先：東保健センター管理栄養士



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》
- ごはん・ゴロゴロ野菜スープ
- タンドリーチキン
- マカロニサラダ
- 小松菜のり和え
- トマトゼリー

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	658 kcal(和カロリー)	500~650 kcal(和カロリー)
脂質エネルギー比*	28.7%	25 %程度
食塩相当量	2.5 g	3.0 g 程度
野菜の量	195 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)
ごはん(160g)	250	4.0	0.5	2.4	0	0
タンドリーチキン	202	15.6	14.2	0.7	0.9	20
マカロニサラダ	111	3.6	6.0	1.0	0.4	18
小松菜のり和え	10	1.2	0.1	1.1	0.3	50
ゴロゴロ野菜スープ	36	1.3	0.2	3.1	0.9	70
トマトゼリー	49	0.5	0	0.5	0	37
合計	658	26.2	21.0	8.8	2.5	195

※レシピの分量で、上記の栄養価になります。

【主食】 ごはん 160g

【主菜】 タンドリーチキン

【材料 (2人分)】

鶏もも肉 (皮つき)90g

塩・こしょう.....少々

おろしにんにく.....1cm

無糖ヨーグルト...大さじ1と1/2

A カレー粉.....小さじ2/3

ケチャップ.....大さじ1

塩・こしょう.....少々

オリーブ油.....小さじ1/2

レタス.....2枚

【作り方】

- ① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをする。
- ② ポリ袋に A を入れて混ぜ、鶏もも肉を加えてもみ、味をなじませる。(15分以上おいておく。)
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、鶏もも肉を皮目を下にして並べて、こんがり色付くまで焼く。
- ④ ③を裏返し、蓋をして弱火で、蒸し焼きにする。
- ⑤ ④を皿に並べ、ちぎったレタスを添える。

【副菜】 マカロニサラダ

【材料 (2人分)】

マカロニ (乾)30g

きゅうり.....30g

ロースハム.....1枚

たまねぎ.....5g

マヨネーズ.....大さじ1

レモン汁.....少々

塩.....少々

【作り方】

- ① マカロニは茹でて冷ます。たまねぎはみじん切りにして、水にさらしておく。
- ② きゅうりは輪切りにし、塩少々 (分量外) をふり、しんなりさせる。
- ③ ロースハムは半分に切り、せん切りにする。
- ④ 水気を切った①と②、ロースハムをマヨネーズとレモン汁、塩で和える。

【副菜】 小松菜のり和え

【作り方】

【材料 (2人分)】

小松菜.....100g

焼きのり.....1/4枚

しょうゆ.....小さじ2/3

砂糖.....ひとつまみ

- ① 小松菜は茹でて冷水にとる。水気をしぼり、3cm長さに切る。
- ② ボウルにしょうゆと砂糖を入れ、小松菜を加えて混ぜる。
- ③ 食べる直前に、ちぎった焼きのりを混ぜる。

【汁物】 ゴロゴロ野菜スープ【作り方】

【材料 (2人分)】

にんじん.....中1/3本

たまねぎ.....中1/4個

キャベツ.....1枚

じゃがいも.....中1/2個

コンソメ.....小さじ1と1/2

こしょう.....少々

水.....300ml

- ① にんじんは小さめの乱切りにする。たまねぎとキャベツ、皮をむいたじゃがいもは、大きめの角切りにする。
- ② 鍋に水とコンソメ、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、キャベツを入れて煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、こしょうで味をととのえる。

【デザート】 トマトゼリー

【作り方】

【材料 (2人分)】

無塩トマトジュース.....75ml

粉寒天.....0.5g

砂糖.....大さじ1と1/3

100%オレンジジュース.....75ml

- ① 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分ほど沸騰させ、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。