

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

胃腸の働きを良くする
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♪

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》

- ・お豆たっぷりタコライス
- ・ピクルス
- ・わかめスープ
- ・果物

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	583kcal (キロカロリー)	500~650 kcal (キロカロリー)
脂質エネルギー比※	27.5%	25 %程度
食塩相当量	2.9 g	3.0 g 程度
野菜の量	207 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。
☆本日で提供されるメニューは、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)
お豆たっぷり タコライス	479	20.7	14.2	6.9	1.5	147
ピクルス	18	0.4	0.5	0.8	0.3	50
わかめスープ	60	4.1	3.0	1.6	1.1	10
果物(杓イフルーツ)	26	0.5	0.1	1.3	0	0
合計	583	25.7	17.8	10.6	2.9	207

※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-Q03-22-413
R4-2-335

【主食・主菜・副菜】お豆たっぷりタコライス

【材料(2人分)】

ご飯	320g
豚ひき肉	100g
たまねぎ	1/4個
にんにく	1/2かけ
油	小さじ1/4
A	
大豆水煮缶	20g
ミックスビーンズ	20g
冷凍枝豆	20g
ホールコン缶	20g
無塩トマトジュース	60cc
B	
コンソメ	小さじ1/3
ウスターソース	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
チリパウダー	少々
<トッピング>	
ミニトマト	4個
レタス	60g
プロセスチーズ	20g

【作り方】

- ① たまねぎとにんにくをみじん切りにする。
- ② 鍋に油とにんにくを入れて熱し、香りがしたら、豚ひき肉を入れ、炒める。
- ③ ひき肉に火が通ったら、たまねぎを加えて、透き通るまで炒める。
- ④ Aを③に加えて軽く炒めて、トマトジュースを入れる。
- ⑤ Bを入れ、水気がなくなるまで煮詰める。
- ⑥ 皿にご飯を盛り、その上に千切りにしたレタス、⑤、ミニトマト、角切りしたチーズを盛り付ける。

【副菜】ピクルス

【材料(2人分)】

だいこん	40g
きゅうり	40g
にんじん	20g
酢	大さじ1/2
A	
砂糖	小さじ1/2
塩	少々
ごま油	小さじ1/4

【作り方】

- ① 大根ときゅうりは、長さ3cm程度の短冊切りにする。
- ② 人参も長さを合わせ、厚み1cm程度の短冊切りにし、さっとゆでておく。
- ③ Aを鍋であたため、粗熱をとる。
- ④ 袋に①②③を入れ、ごま油を加えて軽く揉みこみ、味をなじませる。

【汁物】わかめスープ

【材料(2人分)】

カットわかめ	2g
えのきたけ	40g
卵	1個
長ねぎ	20g
コンソメ	小さじ1弱
水	300cc
炒りごま(白)	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

【作り方】

- ① えのきたけは石づきを取り、食べやすい長さに切る。長ねぎは、斜め薄切りにする。
- ② 鍋に水を入れて沸騰させ、コンソメを入れる。えのきたけを入れて煮る。
- ③ えのきたけに火が通ったら、塩、こしょうで調味する。
- ④ 沸騰させて、溶いた卵を回し入れる。カットわかめと長ねぎを入れる。
- ⑤ 水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、白ごまを散らす。

【デザート】果物

食に関する情報は、東保健センターホームページをご覧ください。

東区 食に関する情報コーナー

検索



次回のタッピーの健康ランチは、**6月8日(水)**の予定です！

