

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  
**288g (約4皿)** ※1



※1 20歳以上における野菜摂取量の平均  
(平成28年度 札幌市健康・栄養調査)

★目標★

あとプラス1皿 (約70g)



あと1皿分！  
野菜をとるコツ

蒸す・茹でる・炒める、  
などの調理法で野菜のカサ  
を減らす。



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。



包丁いらずで料理に使える、  
カット野菜や冷凍野菜で、炒め  
物や汁物やスープの具などに  
手軽に野菜をプラス。



野菜は減塩の味方です

野菜に含まれるカリウムは、  
体内の余分な食塩(ナトリウム)  
の排泄を促し、減塩効果を高め  
ます。



東区まるごと健活宣言



東区マスコットキャラクター  
「タッピー」

## タッピーの健康ランチ

- <<本日の献立>>
- ・ごはん
- ・野菜たっぷりプルコギ
- ・かぼちゃとブロッコリーのサラダ
- ・オクラとねぎのスープ
- ・フルーツポンチ

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。

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準
エネルギー	635kcal(キカロリ-)	500~650 kcal(キカロリ-)
脂質エネルギー比※	23.2%	25 %程度
食塩相当量	2.9g	3.0g 程度
野菜の量	185g	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。  
☆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>>	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	250	4.0	0.5	2.4	0.0	0
野菜たっぷりプルコギ	262	14.9	13.8	4.3	1.7	100
かぼちゃとブロッコリーのサラダ	54	2.8	2.0	3.1	0.1	70
おくらとねぎのスープ	11	0.4	0.1	0.6	1.1	15
フルーツポンチ	58	0.3	0.0	0.8	0.0	0
合計	635	22.4	16.4	11.2	2.9	185



さっぽろ市  
02-Q03-22-416  
R4-2-338

## 【主食】ごはん 160g

### 【主菜】野菜たっぷりプルコギ

#### 【材料(2人分)】

牛肉(こま切れ)……	120g
たまねぎ……………	80g
にんじん……………	40g
しらたき……………	100g
しめじ……………	25g
もやし……………	50g
にら……………	30g

A	おろししょうが…	4g
	おろしにんにく…	4g
	しょうゆ…………	大さじ1強
	みりん……………	大さじ1強
	酒……………	大さじ1強
	砂糖……………	大さじ1
	ごま油……………	小さじ1
	すりごま(白)…	大さじ1/2

#### 【作り方】

- ① たまねぎはうす切りにする。にんじんはせん切りにする。しらたきは下ゆでをして5cm長さに切る。しめじは小房に分ける。
- ② Aを合わせておく。
- ③ 牛肉と①の材料をすべて②に30分位つけ込む。
- ④ ③をタレごとフライパンに入れ、肉の色が変わるまで炒める。
- ⑤ ④にもやし、食べやすい長さに切ったにらを加えてさっと炒める。

### 【副菜】ブロッコリーとかぼちゃのサラダ

#### 【材料(2人分)】

ブロッコリー……	80g
かぼちゃ……………	60g
A	
マヨネーズ……	小さじ1
酢……………	小さじ1

#### 【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に切ってゆでる。かぼちゃは種を取り、一口大に切ってゆでる。
- ② Aを混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ③ 器に①を盛り付け、上から②のドレッシングをかける。

### 【汁物】オクラとねぎのスープ

#### 【材料(2人分)】

オクラ……………	10g
長ねぎ……………	20g
水……………	300ml
コンソメ……………	小さじ1
塩……………	少々
こしょう……………	少々

#### 【作り方】

- ① オクラは板ずりし、輪切りにする。長ねぎも輪切りにする。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したらコンソメを加える。
- ③ オクラ、長ねぎを入れてサツと煮る。最後に塩・こしょうで味を調える。

### 【デザート】フルーツポンチ

#### 【材料(2人分)】

フルーツミックス缶	100g
キウイフルーツ……	1/4個
サイダー……………	60ml

#### 【作り方】

- ① フルーツ缶は汁気を切っておく。
- ② キウイは5mm厚さのいちよう切りにして、フルーツ缶と合わせておく。
- ③ 器に②を盛り付けて、サイダーを注ぐ。

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、**9月14日(水)**の予定です！