

# バランスよく食べていますか？

バランスの良い食事とは…

炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルが偏りなくとれる食事。

『主食・主菜・副菜』を組み合わせることで、  
必要な栄養素をバランスよくとることができます！

**「主食・主菜・副菜」**を組み合わせる食事を、  
1日2回以上とることが目標です。

**主食**  
炭水化物の供給源  
米、パン、めん類などの  
穀類を主な材料とする料理

**主菜**  
たんぱく質の供給源  
魚や肉、卵、大豆製品など  
を主な材料とする料理

**副菜**  
ビタミン、ミネラル、  
食物繊維の供給源  
野菜、いも、豆類(大豆以外)、  
きのこ、海藻などを  
主な材料とする料理

それに加えて、  
牛乳・乳製品、果物を  
1日1回とると、  
さらにバランスUP！

1つの料理でも、主食・主菜・副菜の食材を使うと、  
バランスの良い食事になります。

例えば…

焼きそば = 麺(主食) + 豚肉(主菜) + 野菜(副菜)

その他にも、こんな料理があります！



なるほど♪  
これなら出来そう！

参考) 農林水産省  
「考えるやってみるみんなで広げるちょうどよいバランスの食生活」  
厚生労働省  
「健康寿命をのぼそう SMART LIFE PROJECT」



## タッピーの健康ランチ

### ● <<本日の献立>>

- ・ごはん
- ・鶏むね肉のピカタ
- ・みそ汁
- ・小松菜のおひたし
- ・白玉あずき

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	622kcal(キカロリ)	500~650 kcal(キカロリ)
脂質エネルギー比※	18.8%	25 %程度
食塩相当量	2.7 g	3.0 g 程度
野菜の量	127.5 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>>、上記の栄養価になります。

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)
ごはん	250	4.0	0.5	2.4	0	0
鶏むね肉のピカタ	223	19.4	11.7	1.6	1.3	78
みそ汁	50	3.0	0.5	5.5	1.1	0
小松菜のおひたし	12	1.5	0.1	1.0	0.3	50
白玉あずき	87	1.7	0.2	0.4	0	0
合計	622	29.6	13.0	10.9	2.7	128

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-Q03-22-418  
R4-2-340

## 【主食】ご飯 160g

### 【主菜】鶏むね肉のピカタ

#### 【材料(2人分)】

鶏むね肉	140g
A	
食塩	少々
こしょう	少々
酒	小さじ2
小麦粉	大さじ1/2
全卵	1個
油	大さじ1/2
キャベツ	40g
紫キャベツ	6g
きゅうり	25g
B	
オリーブ油	小さじ1
玉ねぎ	35g
トマト	50g
トマトケチャップ	大さじ2

#### 【作り方】

- ① 鶏肉は厚みを均等にするようにそぎ切りにし、Aで下味をつけ、10分ほどおいておく。
- ② 玉ねぎはうす切り、トマトは小さめの角切りにする。
- ③ キャベツと紫キャベツはせん切り、きゅうりは斜め薄切りにしたあとせん切りにし、混ぜ合わせ、器に盛っておく。
- ④ 卵をボウルに割りほぐす。
- ⑤ ①に小麦粉をまがし、④にくぐらせる。
- ⑥ フライパンに油を入れ中火で熱し、⑤を並べ入れ両面色よく焼き、③の器に盛りつける。
- ⑦ 別のフライパンにオリーブ油を入れて熱し、玉ねぎ、トマトの順に炒め、ケチャップを加えて軽く煮てソースを作り、⑥にかける。

### 減塩ポイント

トマトケチャップなどのトマト調味料には、うま味はもちろん、甘味、酸味、塩味も入っているので、味噌や醤油、塩などの調味料を減らすことができます。



次回のタッピーの健康ランチは、  
**11月9日(水)の予定です!**

## 【副菜】小松菜のおひたし

#### 【材料(2人分)】

小松菜	100g
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1
かつお節	少々

#### 【作り方】

- ① 小松菜はゆでて水気をしっかりと絞り、3~4センチの長さに切る。
- ② めんつゆとかつお節で和える。

## 【汁物】みそ汁

#### 【材料(2人分)】

じゃがいも	90g
しめじ	50g
カットわかめ	2g
だし汁	300cc
みそ	小さじ2

#### 【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて厚さ1センチのいちょう切りにする。しめじは小房に分ける。
- ② 鍋にだし汁とじゃがいもを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③ しめじとわかめを加え、ひと煮立ちさせたら、みそを溶き入れる。

## 【デザート】白玉あずき

#### 【材料(2人分)】

白玉粉	40g
水	40cc弱
ゆであずき(缶)	18g

#### 【作り方】

- ① ボウルに白玉粉を入れ、耳たぶくらいの軟らかさになるまで、水を少しずつ加えながらよくこねる。
- ② 一口大に丸め中央にくぼみを作る。
- ③ 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。
- ④ 器に盛り、ゆであずきをのせる。

東<sup>せい</sup>ま<sup>まる</sup>ご<sup>ごと</sup>健<sup>けん</sup>活<sup>かつ</sup>宣言

