

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」

タッピーの健康ランチ

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 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ナサ
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」

- <本日の献立>
- ・ ごはん
 - ・ 鶏肉のソテー ~トマトソース添え~
 - ・ コーンとオクラのマヨサラダ
 - ・ ポトフ風スープ
 - ・ 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	605kcal(約1400kcal)	500~650 kcal(約1200kcal)
脂質エネルギー比*	19.8%	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g程度
野菜の量	219g	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>>

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	0
鶏肉のソテー トマトソース添え	167	17.5	8.4	1.7	1.0	109
コーンとオクラの マヨサラダ	73	2.6	4.1	1.9	0.8	45
ポトフ風スープ	46	1.0	0.3	1.8	1.1	65
フルーツポンチ	69	0.3	0.0	0.7	0.0	0
合計	605	25.4	13.3	8.5	2.9	219

※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



【主食】ごはん 160g

【主菜】鶏肉のソテー ～トマトソース添え～

【材料(2人分)】

鶏もも肉(皮なし)・・・	80g×2
〔塩・・・・・・・・・・〕	少々
〔こしょう・・・・・・・・〕	少々
サラダ油・・・・・・・・・・	小さじ1
たまねぎ・・・・・・・・・・	75g
にんにく・・・・・・・・・・	1/2 かけ
ホールトマト缶・・・・・・・・	120g
オリーブ油・・・・・・・・・・	小さじ1
〔砂糖・・・・・・・・・・〕	小さじ 2/3
〔塩・・・・・・・・・・〕	ひとつまみ
レタス・・・・・・・・・・	15g

【作り方】

- ① 鶏もも肉は塩、こしょうで下味をつけておく。
- ② たまねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋にオリーブ油を入れて熱し、にんにくを入れ、香りがしてきたらたまねぎを加えてあめ色になるまで炒める。
- ④ ②にトマト缶を入れ、弱火で煮詰め、砂糖と塩で味を調える。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて熱し、両面に焼き色をつけ蒸し焼きにする。中まで火が通ったら、食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 器に食べやすくちぎったレタス、⑤を盛り付け、④のソースをかける。

【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・・・・・・・・	140g
サイダー・・・・・・・・・・	80ml

【作り方】

- ① フルーツ缶は汁気を切っておく。
- ② 器に①を盛り付け、サイダーを注ぐ。

【副菜】コーンとオクラのマヨサラダ

【材料(2人分)】

ホールコーン缶・・・	50g
オクラ・・・・・・・・・・	40g
ちくわ・・・・・・・・・・	20g
A	
〔マヨネーズ・・・〕	小さじ2
〔カレー粉・・・〕	小さじ 1/4
〔塩・・・・・・・・・・〕	少々
〔ブラック°ッパ°・・・〕	少々

【作り方】

- ① コーンはザルに上げて汁気を切っておく。オクラはゆでて輪切りにする。ちくわは輪切りにする。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせ、①を加えて和える。

【汁物】ポトフ風スープ°

【材料(2人分)】

たまねぎ・・・・・・・・・・	40g
キャベツ・・・・・・・・・・	60g
にんじん・・・・・・・・・・	30g
さつまいも・・・・・・・・・・	40g
水・・・・・・・・・・	300ml
コンソメ・・・・・・・・・・	1/2 個
塩・・・・・・・・・・	少々
こしょう・・・・・・・・・・	少々

【作り方】

- ① たまねぎとキャベツは大きめの角切りにする。にんじんは小さめの乱切りにする。さつまいもは皮つきのまま半月切りにする。
- ② 鍋に水とコンソメ、①を入れて火にかける。
- ③ 野菜に火が通ったら、塩、こしょうで味を調える。

次回のタッピーの健康ランチは、
9月11日(水)の予定です！

