

— 毎日の食事に牛乳・乳製品を —  
 目標は 1 日 1 5 0 g

牛乳は  
 コップ1杯  
 が目安

「骨を作る」  
**カルシウム**

「エネルギー源、  
 ホルモンを作る」  
**脂質**

「からだを作る」  
**たんぱく質**

「赤血球を作ったり  
 末梢神経を正常に」  
**ビタミン B<sub>12</sub>**

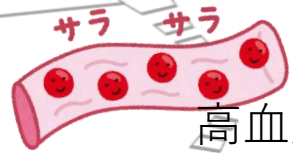
「免疫力を高め  
 目や肌を美しく」  
**ビタミン A**

「元気のビタミン」  
**ビタミン B<sub>2</sub>**

**生活習慣病予防効果もあります**

牛乳に含まれるカルシウム、カリウム、  
 マグネシウムには、血液中のナトリウムの  
 排出を促進したり、血管を広げる働きがあ  
 ります。

牛乳のカゼインやホエイたんぱく質の  
 分解過程で生成されるペプチドの一種に  
 降圧作用が認められます。



**高血圧の改善**

最近の研究調査でも、  
「牛乳・乳製品の摂取量が多いほど、  
 男女とも収縮期血圧が低い」という結果が  
 出ています。

その他、血糖値の上昇抑制、  
 メタボリックシンドロームの予防、  
 免疫機能の活性化など、  
 様々な効果が認められています。



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》
- ・ホワイトビーフストロガノフ
  - ・野菜スープ
  - ・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》

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準
エネルギー	596kcal(ｷｯｶﾘｰ)	500～650 kcal(ｷｯｶﾘｰ)
脂質エネルギー比*	25.2%	25 %程度
食塩相当量	2.3 g	3.0 g 程度
野菜の量	160 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。

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)
ホワイトビーフ ストロガノフ	521	15.8	16.5	4.7	1.1	58
野菜スープ	26	1.0	0.2	2.0	1.2	65
トマトゼリー	49	0.4	0.0	0.5	0.0	37
<b>合計</b>	<b>596</b>	<b>17.2</b>	<b>16.7</b>	<b>7.2</b>	<b>2.3</b>	<b>160</b>

※レシピの分量で、上記の栄養価になります。

## 【主食・主菜】 ホワイトビーフストロガノフ

### 【材料(2人分)】

#### 〈キャロットライス〉

ごはん……………	320g
にんじん……………	15g
バター……………	大さじ 1/2
塩・こしょう……………	少々
レーズン……………	20g

#### 〈ホワイトビーフストロガノフ〉

牛もも薄切り肉……	120g
塩・こしょう……………	少々
小麦粉……………	大さじ 1/2
しめじ……………	50g
たまねぎ……………	100g
バター……………	大さじ 1/2
生クリーム……………	20cc
牛乳……………	80cc
白ワイン……………	20cc
コンソメ……………	小さじ 1/2
塩・こしょう……………	少々
パセリ……………	適量

### 【作り方】

#### 〈キャロットライス〉

- ① にんじんはすりおろし、バターで炒め、塩・こしょうをする。レーズンは水につけて戻し、水気をきる。
- ② ごはんに、にんじんとレーズンを混ぜる。

#### 〈ホワイトビーフストロガノフ〉

- ③ 牛もも薄切り肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。
- ④ しめじは石づきを取り、ほぐす。たまねぎは薄切りにする。
- ⑤ フライパンにバターを熱し、しめじとたまねぎをさっと炒め、牛肉も加えてさらに炒める。
- ⑥ ⑤に白ワインと生クリーム、牛乳を加えて加熱する。ふつふつと沸騰してきたら弱火にし、3分程煮る。コンソメ、塩、こしょうを入れて、味を調える。
- ⑦ 皿にごはんを盛り、⑥をかける。仕上げに、刻んだパセリを彩りよく散らす。

## 【汁物】野菜スープ

### 【材料(2人分)】

キャベツ……………	80g
ごぼう……………	30g
にんじん……………	20g
しいたけ……………	10g
水……………	300cc
コンソメ……………	4g
塩・こしょう……………	少々

### 【作り方】

- ① キャベツ、にんじん、しいたけはせん切り、ごぼうはさがきにする。
- ② 鍋に水とコンソメを入れて、沸かす。
- ③ ごぼう、にんじん、しいたけ、キャベツの順に加えて煮て、塩・こしょうで調味する。

## 【デザート】トマトゼリー

### 【材料(2人分)】

トマトジュース(無塩)…	75cc
糸寒天……………	0.5g
砂糖……………	大さじ 1・1/3
100%オレンジジュース	75cc

### 【作り方】

- ① 無塩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分程沸騰させ、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。

次回のタッピーの健康ランチは、  
**6月11日(水)**の予定です！

