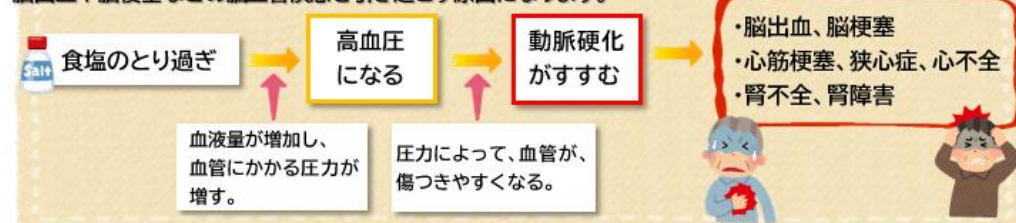


食塩のとり過ぎに注意しよう

さまざまな病気の原因となる高血圧を予防するために「減塩」しましょう！

食塩をとり過ぎると、高血圧になり、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患を引き起こす原因になります。



食塩をとり過ぎています！！

日本人の
1日の食塩摂取量の平均
男性 10.9g
女性 9.3g

※令和元年国民健康・栄養調査より

日本人の1日の食塩目標摂取量

男性 7.5g未満
女性 6.5g未満
(血圧が高めの方は 6g未満)

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020」より

今よりも3g、
減塩しましょう！

上手に減塩するには…？

香辛料や酸味を利用する

酢やレモン、ゆずなどの柑橘類で酸味を効かせたり、七味やこしょうで味にアクセントをつけて、調味料の使用量を減らしましょう。



調味料は「かける」より「つける」

調味料は小皿に入れ、少量だけつける習慣を。料理の中に染み込まないので、少量で済みます。



めん類の汁は残す

食塩を多く含むめん類の汁は残し、みそ汁やスープなどの汁物は、1日1杯までにしましょう。



汁を全部残すと、
3g程度減塩出来ます。

食塩を多く含む食品を控える

漬物や佃煮、干物や魚肉練り製品、肉の加工品(ハム、ベーコンなど)は、食塩を多く含みます。1日の中でたくさん食べることは、控えましょう。



漬物は小皿1つ分で、
約2g前後の食塩が
含まれています。

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》

- ・ごはん
- ・白身魚と野菜の黒酢炒め
- ・ほうれんそうのおかか和え
- ・キャベとろスープ
- ・豆乳プリン

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	601kcal (キロカロリー)	500～650 kcal (キロカロリー)
脂質エネルギー比※	19.0%	25 %程度
食塩相当量	2.9 g	3.0 g 程度
野菜の量	200 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》

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
白身魚と野菜の黒酢炒め	206	17.5	7.2	2.3	1.2	103
ほうれんそうのおかか和え	17	2.3	0.2	1.7	0.2	60
キャベとろスープ	42	3.0	2.0	0.7	1.4	37
豆乳プリン	86	3.5	2.8	0.2	0.1	0
合計	601	30.3	12.7	7.3	2.9	200

※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-Q03-24-0161
R6-2-110

【主食】ごはん

【主菜】白身魚と野菜の黒酢炒め

【材料(2人分)】

白身魚	180g
片栗粉	適量
A 酒	大さじ1
しょうが汁	小さじ1/2
サラダ油	小さじ2
にんじん	30g
れんこん	25g
なす	60g
ピーマン	30g
たまねぎ	60g
B ごま油	小さじ1/2 強
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
黒酢	大さじ1
醤油	大さじ1/2
砂糖	小さじ2
オイスターソース	小さじ1/2
豆板醤	少々
白いりごま	小さじ1

【作り方】

- ① 白身魚は2～3等分に切って、Aに15分ほど漬け、ペーパータオルで水気を軽くふき、片栗粉をまぶす。
- ② れんこんは厚さ1センチくらいのいちょう切りにし、酢水に漬け、硬めに茹でる。
- ③ にんじんはいちょう切り、なす、ピーマン、たまねぎは乱切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、白身魚を両面焼き取り出す。
- ⑤ 同じフライパンで、②と③の野菜を炒め、Bの調味料を加え調味し、最後に④を戻して混ぜ合わせる。
- ⑥ 盛り付けし、いりごまをふる。

【汁物】キャベとろスープ

【材料(2人分)】

卵	小1個
キャベツ	75g
鶏ガラスープの素	大さじ1/2 弱
塩	少々
片栗粉	小さじ1弱
水	小さじ1・1/2
こしょう	少々
水	300ml

【作り方】

- ① キャベツはせん切りにする。卵は溶きほぐす。
- ② 鍋に水、鶏ガラスープの素、塩、こしょうを入れて中火にかけ、煮立ったらキャベツを加える。ふたをして弱火にし、煮る。
- ③ キャベツがしんなりしたら、水溶き片栗粉を混ぜて加え、とろみがついたら溶き卵を流し入れる。
- ④ 卵がふんわり固まったら火を止め、盛り付ける。

【デザート】豆乳プリン

【材料(2人分)】

調整豆乳	100ml
牛乳	50ml
砂糖	小さじ4
ゼラチン	2.5g
水	大さじ1/2
マーマレード	10g

【作り方】

- ① ゼラチンは吸水させる。豆乳、牛乳、砂糖を火にかけ、砂糖が溶けたら、ゼラチンを混ぜて粗熱をとり、冷やす。
- ② マーマレードを①にかける。

【副菜】ほうれんそうのおかか和え

【材料(2人分)】

ほうれんそう	4株(約120g)
めんつゆ	大さじ1/2
(ストレート)	
削りがつお	小1パック(2.5g位)

【作り方】

- ① ほうれんそうはゆでて水けをし、しっかりと絞り、3～4センチ長さに切る。
- ② ①をめんつゆと削りがつおで和える。

東にまるごと健活宣言



次回のタッピーの健康ランチは、
3月12日(水)の予定です！

