

# 間食

間食とは、朝食・昼食・夕食以外に摂取する、エネルギー源となる食べ物、飲み物のこと。食事だけでは摂取できない栄養素を補ったり、気分転換や生活にうおいを与えるなどの役割もあります。

しかし、食べ過ぎは肥満につながる可能性があるので、回数や量、質を考えて食べるようにしましょう。



**間食は1日200kcal (キロカロリー) 以内を目安に。  
なるべく1日の栄養素の不足が補える食品を選ぼう。**

## オススメの間食

朝食・昼食・夕食で取り入れにくい果物やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、ナッツ類など



運動量が多い日などは、炭水化物やたんぱく質豊富なもの



## 市販の菓子は食べ過ぎに注意!!

市販の菓子は、少量であってもカロリーや糖質、脂質が多く、とりすぎると肥満や糖尿病、高血圧などのリスクを高める可能性があるため、注意が必要です。

食品についている栄養成分表示も参考にしましょう。



栄養成分表示 (1個当たり)	
エネルギー	●●● kcal
たんぱく質	●● g
脂質	●● g
炭水化物	●● g
食塩相当量	●● g

参考：厚生労働省 eヘルズネット  
札幌市保健所 卓上メモ

# タッピーの健康ランチ

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。

## 12月のメニュー

ご飯  
野菜たっぷり牛プルコギ  
ブロッコリーと南瓜のサラダ  
オクラとねぎのスープ  
フルーツポンチ



※食堂で提供するメニューは、食材の仕入れ等により一部変更することがあります。

## 《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	634kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	23.3%	25%未満
食塩相当量	2.7g	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。

【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-Q03-25-104  
R7-2-76

## 【主食】 ご飯160g

## 【主菜】 野菜たっぷり牛プルコギ

### 【材料(2人分)】

牛切り落とし	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
おろししょうが	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
しょうゆ	大さじ1強
A みりん	大さじ1強
酒	小さじ4
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。しらたきは下茹でて5cm長さに切る。しめじは石づきを取り、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のたれに30分位漬け込む。
- ④ ③をたれ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、さつと炒める。

## 【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、一口大に切って茹でる。
- 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	300cc
コンソメ	小さじ1強
塩・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、長ねぎを入れてさつと煮る。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 (固形量)	100g
キウイフルーツ	1/4個
サイダー	60cc

### 【作り方】

- ① フルーツ缶は汁気を切っておく。
- ② キウイフルーツは5mm厚さのいちょう切りにして、①の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。

次回のタッピーの健康ランチは  
1月14日(水)の予定です

