

牛乳は
コップ1杯
が目安

— 毎日の食事に牛乳・乳製品を —
目標は 1日150g



「骨を作る」
カルシウム

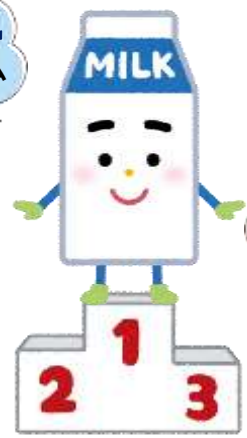
「エネルギー源、
ホルモンを作る」
脂質

「免疫力を高め
目や肌を美しく」
ビタミンA

「からだを作る」
たんぱく質

「元気のビタミン」
ビタミンB₂

「赤血球を作ったり
末梢神経を正常に」
ビタミンB₁₂



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。



高血圧の改善

牛乳のカゼインやホエーたんぱく質の
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。

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。



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》
- ご飯
- ポークソテー カレー風味
- ほうれん草ののり和え
- ミルクけんちん汁
- みかんゼリー

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	ヘルシーメニュー基準
エネルギー	597kcal(約400kcal)	500~650 kcal(約400kcal)
脂質エネルギー比*	26.5%	25 %程度
食塩相当量	1.9g	3.0g 程度
野菜の量	140g	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)
ご飯	250	4.0	0.5	2.4	0	0
ポークソテー カレー風味	169	18.4	9.0	1.3	0.5	46
ほうれん草のり和え	12	1.5	0.2	1.5	0.4	50
ミルクけんちん汁	128	5.5	7.8	2.9	1.0	44
みかんゼリー	38	1.3	0.1	0.1	0	0
合計	597	30.7	17.6	8.2	1.9	140

※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-Q03-22-415
R4-2-337

【主食】ご飯 160g

【主菜】ポークソテー カレー風味

【材料(2人分)】		
豚もも肉	160g	
玉ねぎ	40g	
にんにく	少々	
A	無糖ヨーグルト	40g
	カレー粉	小さじ2
	食塩	少々
	こしょう	少々
油	小さじ1	
<付け合わせ>		
レタス	50g	

【作り方】

- ① 玉ねぎ、にんにくはすりおろし、Aと混ぜ合わせて、漬けだれを作る。
- ② ①の漬けだれに、豚肉を30分程漬けておく。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れ、焦がさないように中火で焼く。こんがり焼き色がついたら、裏返して、両面焼く。
- ④ 皿にレタスと肉を盛り付ける。

【副菜】ほうれん草ののり和え

【材料(2人分)】	
ほうれん草	100g
焼きのり	0.8g
しょうゆ	小さじ1弱
砂糖	少々

【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて冷水にとる。水気をしぼり、3cm長さに切る。
- ② ボウルにしょうゆと砂糖を入れ、ほうれん草を加えて混ぜる。
- ③ 食べる直前に、ちぎった焼きのりを混ぜる。

【汁物】ミルクけんちん汁

【材料(2人分)】

豆腐	40g
ごぼう	30g
にんじん	20g
れんこん	30g
しいたけ	30g
つきこんにゃく	20g
長ねぎ	8g
ごま油	小さじ2
牛乳	100cc
味噌	小さじ2
だし汁	200cc

【作り方】

- ① 豆腐は一口大に切る。ごぼうは5mm厚さの斜め切りにし、水にさらす。にんじん、れんこんはいちょう切りにする。しいたけは薄切り、長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、水気を切ったごぼう、にんじん、れんこん、つきこんにゃく、しいたけを順に炒め、全体に油がまわったら、だし汁を加える。
- ③ 中火で煮立て、アクをとりながら弱火で10分くらい煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら、豆腐、みそ、牛乳を加え、1分くらい煮る。
- ⑤ 器に盛り、長ねぎをのせる。

【デザート】みかんゼリー

【材料(2人分)】

みかん缶(果肉)	20g
100%オレンジジュース	100cc
みかん缶(汁)	20cc
ゼラチン	2g
水	10cc

【作り方】

- ① ゼラチンを水でふやかしておく。
- ② オレンジジュースとみかん缶汁を混ぜ合わせたものを鍋に入れ、温める。
- ③ 火を止めてから①を加えて、完全に溶かす。(ゼラチンは湯煎し、溶かしておいても良い。)
- ④ ③を器に注ぎ、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固め、みかん缶の果肉を上飾る。

次回のタッピーの健康ランチは、**8月10日(水)**の予定です！

