



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。

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

●《本日の献立》

- ・ ご飯
- ・ タンドリーチキン
- ・ 小松菜のり和え
- ・ 和風クラムチャウダー
- ・ 白玉あずき

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	643kcal (キロカロリー)	500～650 kcal (キロカロリー)
脂質エネルギー比※	20.0%	25 %程度
食塩相当量	2.6 g	3.0 g 程度
野菜の量	135 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)
ご飯	250	4.0	0.5	2.4	0	0
タンドリーチキン	139	16.2	6.4	1.1	1.0	50
小松菜のり和え	10	1.2	0.1	1.1	0.4	50
和風クラムチャウダー	122	8.1	7.0	1.4	1.2	35
白玉あずき	122	2.3	0.3	0.5	0	0
合計	643	31.8	14.3	6.5	2.6	135

※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】ご飯 160g 【主菜】タンドリーチキン

【材料(2人分)】

鶏モモ肉(皮なし)	160g
塩・こしょう	少々
おろしにんにく	小さじ1/5
無糖ヨーグルト	大さじ1・1/2
A カレー粉	小さじ2/3
トマトケチャップ	大さじ1
塩・こしょう	少々
オリーブ油	小さじ1
レタス	小1枚
ミニトマト	4個

【作り方】

- ① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、塩・こしょうする。
- ② ポリ袋にAを入れて混ぜ、鶏もも肉を加えて揉み込み、30分以上おいて味をなじませる。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、鶏もも肉を並べ入れ、こんがり色付くまで焼く。
- ④ ③を裏返し、蓋をして弱火にして蒸し焼きにする。
- ⑤ ④を皿に盛り、ちぎったレタスとミニトマトを添える。

【デザート】白玉あずき

【材料(2人分)】

白玉粉	60g
水	60cc
ゆであずき	大さじ1

【作り方】

- ① ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えて耳たぶ位の軟らかさになるまでこねる。(水の量に注意)
- ② 一口大に丸めて中央部分にくぼみを作る。
- ③ 鍋に湯(分量外)を沸かし、②を入れる。白玉団子が浮き上がってから1分ほど茹でたら取り出し、冷水で冷やす。
- ④ 器に盛り、ゆであずきをのせる。

【汁物・副菜】和風クラムチャウダー

【材料(2人分)】

あさり水煮缶	40g
人参	20g
大根	40g
しめじ	1/4袋
さやえんどう	5さや
牛乳	150cc
味噌	小さじ2
だし汁	200cc
+ あさり缶汁	
酒	小さじ1
塩・こしょう	少々
バター	8g
片栗粉	小さじ1弱

【作り方】

- ① 大根と人参は乱切り、しめじは小房に分ける。
さやえんどうはサッと塩ゆでし、斜め千切りにする。
- ② あさり缶の汁とだし汁を合わせて200ccにし、大根、人参を入れて火にかける。野菜に八分通り火が通ったら、しめじとあさりも入れる。
- ③ ②に味噌、酒を入れ、煮立たせないように2～3分煮込んでから牛乳を加える。
温まったら塩・こしょうで味を調え、バターを加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 器に盛り、さやえんどうを散らす。

【副菜】小松菜のり和え

【材料(2人分)】

小松菜	100g
焼きのり	1/4枚
しょうゆ	小さじ2/3
砂糖	少々

【作り方】

- ① 小松菜は茹でて水気を絞り、3cm位の長さに切る。
- ② ボウルにしょうゆと砂糖を入れ、小松菜を加えて混ぜる。
- ③ 食べる直前に、ちぎった焼きのりを混ぜる。

次回のタッピーの健康ランチは、**6月12日(水)**の予定です

東にまるごと健康宣言

