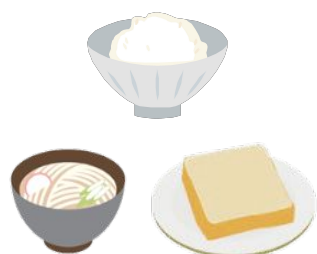


バランスのとれた食事の3つのポイント

①主食・主菜・副菜のそろった食事をしましょう

主食

ごはん・パン・麺類
体を動かすエネルギーの
もとになる炭水化物が多
く含まれています。



主菜

肉・魚・卵・大豆製品
血や肉をつくるたんぱく
質が多く含まれていま
す。



副菜

野菜・海藻・きのこなど
体の調子をととのえるビ
タミン、ミネラル、食物繊
維などが多く含まれてい
ます。



1日3回
ベジだべさ！

②野菜は1日3回食べましょう

札幌市の調査によると、野菜を食べる回数が多いほど、野菜の目標量
350gをとれている傾向にあることがわかっています。

目標量※
1日
男性7.5g未満
女性6.5g未満

③食塩のとりすぎに注意しましょう

札幌市民20歳以上の平均摂取量は男性10.1g、女性8.9g。食塩をとりすぎて
いると思う人は約2割でしたが、実際とりすぎている人は約7割でした。

※日本人の食事摂取基準2025年版



健康寿命をのばそう！

ヘルシーメニュー

令和8年7月8日(水)

献立作成・問い合わせ先：南保健センター管理栄養士

【本日の献立】

- ・ご飯
- ・はんぺんバーグ
- ・かぼちゃのカレー煮
- ・切り干し大根の甘酢和え
- ・フルーツヨーグルト

「南区食改さん」
おすすめメニュー



南区健康寿命延伸キャラクター
なんだべあ

	本日の栄養価	大人のおおよその目安
エネルギー	547kcal	1食 約500～700kcal
たんぱく質	16.2g	1食 20g程度
食塩相当量	1.8g	1日 男性 7.5g未満 女性 6.5g未満
野菜量	175g	1日 350g以上

★アンケートにご協力ください



この度はヘルシーメニューをご購入いただき
ありがとうございました。
今後の参考にさせていただきますので、左記
のフォームよりアンケートにご協力をお願い
いたします。

※本アンケートで収集した情報は、サービス向上のための分析にのみ使
用し、それ以外の目的には使用いたしません。

【主食】 ごはん

【主菜】 はんぺんバーグ

材料	2人分	
はんぺん	1枚(90g)	
A	ミックスビーンズ	35g
	ひじき(乾)	小さじ1
	長ねぎ	5cm(正味10g)
	ベーコン	10g
	シュレットチーズ	10g
	こしょう	少々
	片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2	
レタス	2枚	
きゅうり	1/4本	
B	ケチャップ	小さじ1
	マヨネーズ	大さじ1
	マスタード	小さじ1
	レモン汁	小さじ1

〈作り方〉

- ①ひじきはぬるま湯で戻し、水気を絞る。長ねぎは粗みじん切り、ベーコンは1cm角に切る。はんぺんはポリ袋に入れ、袋の上からつぶす。レタスはひとくち大にちぎり、きゅうりは輪切りにし、水気を切ってBの調味料と混ぜあわせる。
- ②はんぺんとAの材料を混ぜ合わせ、2等分して小判形に丸める。フライパンに油をひき、こんがり焼く。
- ③皿に②を盛り、①の野菜を添える。

【副菜】 かぼちゃのカレー煮

材料		2人分
A	かぼちゃ	100g
	水	50cc
	めんつゆ(三倍濃縮)	小さじ1
	カレー粉	小さじ1/2

〈作り方〉

- ①かぼちゃはひと口大に切る。
- ②鍋にAを入れ、かぼちゃを加えてふたをして軟らかくなるまで煮る。

＜野菜一口メモ＞ 冷凍野菜を活用しよう！

冷凍野菜は、旬の時期に収穫して急速冷凍しています。

季節外れの物よりも栄養価が高いことが期待されます。

「洗う」「切る」といった手間も省け、「生ゴミ」もゼロ！

最近では、北海道産が「美味しい！」と、人気とか。

かぼちゃ、ほうれん草、ブロッコリー、さやいんげん、ささがきごぼうなど種類も豊富。

美味しく調理するコツは、凍ったまま調理すること。美味しく活用して、たっぷり野菜を食べましょう。



【副菜】 切り干し大根の甘酢和え

材料	2人分
切り干し大根	15g
もやし	40g
コーン	20g
かに風味かまぼこ	1本
A { 白いりごま	小さじ2
塩	少々
穀物酢	大さじ1
ごま油	小さじ1

〈作り方〉

- ① 切干大根はぬるま湯で戻し、水気を絞って食べやすい長さに切る。もやしはゆでる。かにかまは、1拵長さに切る。
- ② ボウルに①とコーンを入れAであえる。

【フルーツヨーグルト】

材料	2人分
無糖ヨーグルト	120g
はちみつ	小さじ1
フルーツミックス	50g

〈作り方〉

- ① フルーツミックスは、食べやすい大きさに切る。
- ② ヨーグルトに、はちみつと①を入れて混ぜる。

食改さんとは…？

正式名称は「食生活改善推進員」。通称「食改さん」と呼ばれています。食を通じて健康的な食生活を地域住民にお伝えする食のボランティア団体で、親子料理教室や高齢者の食生活講座などで活動しています。

例年6月頃に「食生活改善推進員養成講座」を開催しています。興味のある方は、保健センターにご連絡ください。

～食生活のヒントはホームページでも紹介しています～

生活習慣病予防は
何から始める？

レシピを知りたい



離乳食のすすめ方・
作り方がわからない…

妊娠中の食生活の
ポイントは？



▲札幌市公式HP「食育情報」

※材料の仕入れ等により、予告なく、献立を変更することがあります。ご了承ください。