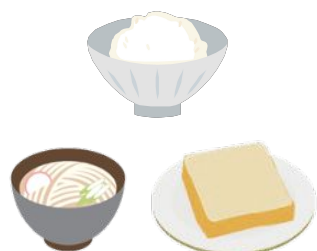


バランスのとれた食事の3つのポイント

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、食物纖
維などが多く含まれてい
ます。



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。

1日3回
ベジだべさ！



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22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
- ・タンドリーチキン・青のりポテト
- ・サラダ
- ・もやしのコンソメスープ
- ・くだもの



	本日の栄養価	大人のおおよその目安
エネルギー	565kcal	1食 約500～700kcal
たんぱく質	24.8g	1食 20g程度
食塩相当量	2.4g	1日 男性 7.5g未満 女性 6.5g未満
野菜使用量	142g	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(1人150g)

【主菜】 タンドリーチキン

材料	2人分
鶏むね肉	160g(1/2枚程度)
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
A { 無糖ヨーグルト	大さじ2強
カレー粉	小さじ1
ウスターソース	大さじ1/2
トマトケチャップ	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1
ミニトマト	4個
レタス	2枚(50g)

〈作り方〉

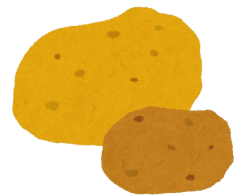
- ①鶏むね肉は食べやすい大きさにそぎ切りにし、塩こしょうをふる。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② ポリ袋に A の材料を混ぜ合わせ、①を入れて 1 時間程度漬ける。
- ③フライパンに油を熱し、②をタレごと入れ、タレをからめながら焼く。(焦げやすいので注意！)
- ⑤ 皿に肉を盛り付け、レタスとミニトマトを添える。

【副菜】 青のりポテト

材料	4人分
じゃがいも	200g(中2個)
揚げ油	適量
塩	小さじ1/8
青のり	小さじ1強

〈作り方〉

- ① じゃがいもは乱切りにし、水にさらす。180℃位の揚げ油でこんがりと揚げる。
- ② ①が熱いうちに塩、青のりをまぶす。



【副菜】 サラダ

材料	2人分	
キャベツ	100g(葉1枚程度)	
きゅうり	1/2本	
塩	少々	
ホールコーン缶	大さじ2	
ちくわ	1本	
A	マヨネーズ	小さじ1
	酢	小さじ1
	オリーブ油	小さじ1
	粉チーズ	大さじ1/2
	こしょう	少々

〈作り方〉

- ①キャベツはざく切り、きゅうりは輪切りにし、塩を振ってしんなりするまでおく。ちくわは5mm厚さの輪切りにする。
- ②ボウルに A を合わせ、水気を絞った野菜とちくわ、ホールコーンを入れて混ぜる。



【汁物】 もやしのコンソメスープ

材料	2人分
もやし	20g(1/5袋)
えのき	20g(1/5袋)
固形コンソメ	小1個
水	300ml
塩	少々
こしょう	少々

〈作り方〉

- ① えのきたけは石付きを切り落とし、半分の長さに切って根本をほぐす。もやしは洗っておく。
- ② 鍋に水、コンソメ、①を入れて火にかけて、野菜に火が通ったら塩・こしょうで味を調える。

【くだもの】 季節のくだもの

※入荷の都合で材料を変更する場合があります。ご了承ください。

簡単！10食品群チェック



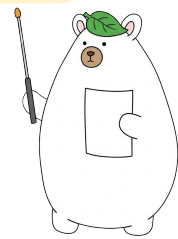
「たくさん」よりも「まんべんなく」毎日10の食品群を摂取すると、低栄養予防、健康寿命の延伸につながります。合言葉は、**さあ、にぎやかにいただく**

STEP1

1日で食べた食品群に○を付けます。
(ヘルシーメニューで使った食品のところには○を付けてあります。)

STEP2

○がついた数をその日の点数とします。
10点に近いほど「まんべんなく」食べられていることになります！



	さかな類	あぶら	にく類	ぎゅうにゅう	やさい (緑黄色野菜)	かいそう	いも類	たまご	だいず	くだもの	合計
今日		○	○		○	○	○			○	
/											
/											

明日以降も自宅でチェック！