

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8月26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】

- ・お豆を使ったタコライス
- ・ピクルス
- ・えのきとキムチのスープ
- ・ミルク寒天



	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準※
エネルギー	555kcal	500～650kcal
たんぱく質	20.2g	—
脂肪エネルギー比	25.0%	25%程度
食塩相当量	2.7g	3.0g未満
野菜使用量	145g	100g以上

※「ヘルシーメニュー」とは健康に配慮したメニューであり、栄養バランスの良い食事の参考になるように、献立を考えたものです。
(「札幌市食育サポート企業等」推進事業実施要領内4ページ記載の「健康に配慮したメニュー基準」に基づく)

★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・主菜・副菜】お豆を使ったタコライス

材料	2人分
ご飯	320g
豚ひき肉	100g
たまねぎ	1/4個
にんにく	1/2かけ
油	小さじ1/4
A [大豆水煮缶	20g
ミックスビーンズ	20g
冷凍枝豆	20g
ホールコーン缶	20g
無塩トマトジュース	60cc
B [コンソメ	小さじ1/3
ウスターソース	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
チリパウダー	少々
【トッピング】	
ミニトマト	4個
レタス	60g
プロセスチーズ	20g

〈作り方〉

- ① たまねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋に油とにんにくを入れて熱し、香りがしたら、豚ひき肉を入れ、炒める。
- ③ ひき肉に火が通ったら、たまねぎを加えて、透き通るまで炒める。
- ④ Aを③に加えて軽く炒めて、トマトジュースを入れる。
- ⑤ Bを入れ、水気がなくなるまで煮詰める。
- ⑥ 皿にご飯を盛り、その上に千切りにしたレタス、⑤、ミニトマト、角切りしたチーズを盛り付ける。

【副菜】 ピクルス

材料	2人分
だいこん	40g
きゅうり	40g
にんじん	20g
A [酢	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
塩	少々
ごま油	小さじ1/4

〈作り方〉

- ①大根ときゅうりは、長さ3cm程度の短冊切りにする。人参も長さを合わせ、厚み1cm程度の短冊切りにする。
- ②Aを鍋に入れ、ひと煮立ちさせ、粗熱をとる。
- ③ポリ袋に①②③を入れ、ごま油を加えて揉みこみ、味をなじませる。

【汁物】えのきとキムチのスープ

材料	2人分
えのきたけ	20g
白菜キムチ	30g
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
水	300ml
塩	少々
こしょう	少々

〈作り方〉

- ① えのきたけは半分の長さに切る。キムチは食べやすい長さに切る。
- ② 鍋に鶏ガラスープの素、水、えのきたけを入れて中火にかける。沸騰したらキムチを加え、弱火で2分程煮る。塩、こしょうで味を調える。

【ミルク寒天】

材料	2人分
牛乳	100ml
水	50ml
粉寒天	1g
砂糖	大さじ1
みかん缶果肉	4房
※バニラエッセンス (お好みで)	

〈作り方〉

- ① 鍋に水と粉寒天を入れ、かき混ぜながら沸騰させて溶かす。
- ② ①に砂糖を加えて溶かし、人肌程度に温めた牛乳を加えて混ぜる。
※お好みでバニラエッセンスを2～3滴入れるとさらに美味しい。
- ③ 器に入れて粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固め、みかんを飾る。

※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。

～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」