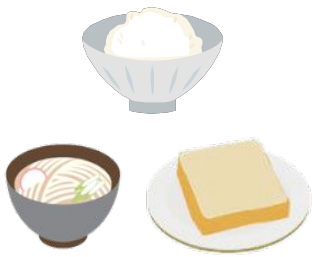
# バランスのとれた食事の3つのポイント

## 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**

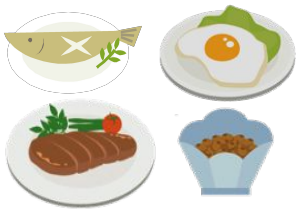
体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。



### 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10月14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
・チキンピカタ
・かぼちゃのごま和え
・コンソメスープ
・フルーツヨーグルト

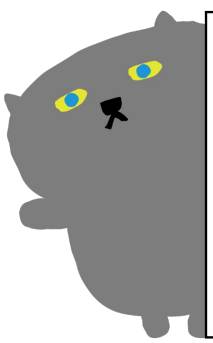





| | 本日の栄養価 | ヘルシーメニュー基準※ |
|---|---|---|
| エネルギー | 647kcal | 500～650kcal |
| たんぱく質 | 25.8g | ― |
| 脂肪エネルギー比 | 23.4% | 25%程度 |
| 食塩相当量 | 2.8g | 3.0g未満 |
| 野菜使用量 | 130g | 100g以上 |

※「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】 ごはん(1人150g)

## 【主菜】 チキンピカタ

| 材料 | 2人分 |
|---|---|
| 鶏もも肉 | 85g2枚 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| 小麦粉 | 大さじ1 |
| 卵 | 1/2個 |
| 粉チーズ | 小さじ2 |
| 油 | 大さじ1/2 |
| A ケチャップ | 大1・小1 |
| A ウスターソース | 小さじ1 |
| A 赤ワイン | 小さじ1/2 |
| なす | 小さめ1本 |
| レタス | 20g |

〈作り方〉

① 鶏もも肉は、厚みのあるところは観音開きにし、厚さを揃える。
し、塩、こしょうで下味をつける。卵は溶きほぐして、粉チーズを混ぜる。
なすは輪切りにする。

② ❶の鶏肉に小麦粉をまぶし、卵にくぐらせる。油を熱したフライパンで両面をこんがりと焼く。
フライパンの端でなすも一緒に焼く。

③ ソースを作る。Aを小鍋に合わせて、ひと煮立ちさせる。

④ 器に②を盛り、ちぎったレタスとなすを添え、ソースをかける。

## 【副菜】 かぼちゃのごま和え

| 材料 | 2人分 |
|---|---|
| かぼちゃ | 120g |
| A すりごま | 大さじ1 |
| A しょうゆ | 小さじ1 |
| A みりん | 小さじ1/2 |

〈作り方〉

① かぼちゃは皮つきのまま 2～3cm 角に切り、耐熱皿に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジで 2 分程度加熱する。

② ①を A の調味料であえる。

※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。

## 【汁物】コンソメスープ

| 材料 | 2人分 |
|---|---|
| 大根<br>ベーコン<br>にんじん<br>マカロニ(乾燥)<br>顆粒コンソメ<br>しょうゆ<br>こしょう<br>水 | 40g<br>20g<br>20g<br>20g<br>小さじ1強<br>数滴<br>少々<br>300ml |

〈作り方〉

① 大根とにんじんは 短冊切りにする。
② 鍋に水と①を入れ、沸騰したら顆粒コンソメとマカロニを加え、野菜に火が通るまで煮込む。コショウとしょうゆで味を調える。

## 【フルーツヨーグルト】

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

〈作り方〉

① ヨーグルトに、はちみつとフルーツミクス缶を混ぜる。

## 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。

**STEP1** 1日で食べた食品群に〇を付けます。
（ヘルシーメニューで使った食品のところには〇を付けてあります。）

**STEP2** 〇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！

| | 肉類 | 卵<br>卵製品 | 牛乳<br>乳製品 | 油脂類 | 魚介類 | 大豆<br>大豆製品 | 緑黄色<br>野菜 | イモ類 | くだ<br>もの | 海藻<br>類 | 合計 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 今日 | 〇 | | 〇 | 〇 | | | 〇 | | 〇 | | |
| / | | | | | | | | | | | |
| / | | | | | | | | | | | |

明日以降も自宅でチェック！