

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



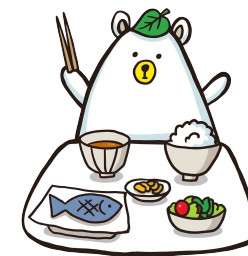
健康寿命をのばそう！ ヘルシーメニュー

令和8年4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】

- ・ごはん
- ・鶏の青のりから揚げ
- ・パプリカのおひたし
- ・じゃがいもとにんじんのスープ
- ・くだもの



南保健センター
健康寿命延伸センター
なんたへあ

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準※
エネルギー	611kcal	500~650kcal
たんぱく質	22.5g	
脂肪エネルギー比	25.3%	25%程度
食塩相当量	2.7g	3.0g未満
野菜使用量	155g	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】 鶏の青のりから揚げ

材料	2人分
鶏もも肉(皮なし)	170g
砂糖	小さじ1・1/2
A おろししょうが	小さじ 1/2
酒	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2
塩	少々
溶き卵	1/4 個分
小麦粉	大さじ1
青のり	大さじ1
片栗粉	大さじ1
揚げ油	適量
キャベツ	40g
ミニトマト	2個

〈作り方〉

- ① 鶏もも肉は3cm四方に切り、砂糖とともに、ボウルに入れてよくもみ込み、30分～1時間おく。
- ② Aを加えてさらにもみ込み、溶き卵、小麦粉、青のりを加えて混ぜる。
- ③ 揚げ油を中温に熱し、②に片栗粉を薄くまぶしてから油に投入する。全体がきつね色になったら取り出して油を切る。
- ④ キャベツはせん切りにする。
- ⑤ 器に③を盛り付け、④と半分に切ったミニトマトを添える。

【汁物】 ジャがいもとにんじんのスープ

材料	2人分
じゃがいも	110g
たまねぎ	1/8個
にんじん	25g
水	300ml
顆粒コンソメ	小さじ1
こしょう	少々

〈作り方〉

- ① ジャがいもは1cm角に切り、水にさらす。たまねぎは1cm角に切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② 鍋にじゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメを入れ、10分程度煮てこしょうで味をととのえる。

【くだもの】 季節のくだもの(栄養価はりんごで計算)

【副菜】 パプリカのおひたし

材料	2人分
黄パプリカ	60g
赤パプリカ	60g
水菜	1/2株(20g)
ポン酢しょうゆ	小さじ2
かつお節	1袋(1g程度)

〈作り方〉

- ① パプリカは乱切り、水菜は3cm長さに切る。
- ② パプリカに熱湯をひと回しかける。
- ③ ②と水菜にポン酢しょうゆをかけ、かつお節をのせる。

簡単！10食品群チェック



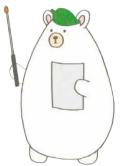
「たくさん」よりも「まんべんなく」毎日10の食品群を摂取すると、低栄養予防、健康寿命の延伸につながります。

STEP1

1日で食べた食品群に○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！



	肉類	卵 卵製品	牛乳 乳製品	油脂類	魚介類	大豆 大豆製品	緑黄色 野菜	イモ類	くだ もの	海藻 類	合計
今日	○	○		○			○	○	○	○	
/											
/											

明日以降も自宅でチェック！

～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？

離乳食のすすめ方・
作り方がわからない…

レシピを知りたい

妊娠中の食生活の
ポイントは？



▲札幌市公式HP「食育情報」