

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
- ・白身魚の焼き浸し
- ・かぼちゃとチーズのサラダ
- ・レタスとベーコンのスープ
- ・パインヨーグルト



南区健康寿命延伸センター
なんだべあ

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準※
エネルギー	641kcal	500~650kcal
たんぱく質	26.4g	
脂肪エネルギー比	25.1%	25%程度
食塩相当量	2.7g	3.0g未満
野菜使用量	207g	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】 白身魚の焼き浸し

材料	2人分	
白身魚	100g×2 切れ	
塩	小さじ 1/8弱	
酒	小さじ2	
片栗粉	小さじ2	
たまねぎ	1/4個	
さやいんげん	4本	
赤パプリカ	25g	
黄パプリカ	25g	
エリンギ	1/2本	
サラダ油(野菜用)	大さじ1/2	
サラダ油(魚用)	小さじ2	
A	ボン酢しょうゆ	大さじ2
	湯	大さじ1と1/2
	砂糖	小さじ1/2
	一味唐辛子	少々

〈作り方〉

- ① A の材料を合わせ、つけ汁をつくっておく。
- ② 白身魚に塩と酒をふり、10 分程度おく。
- ③ たまねぎは薄切り、さやいんげんは4cm長さに切る。パプリカはせん切り、エリンギは食べやすい大きさに裂く。
- ④ フライパンに油大さじ1を熱し、③を焼き、火が通ったら熱いうちにつけ汁に浸す。
- ⑤ フライパンに小さじ4の油を熱し、魚の水気をふき片栗粉を付けて焼く。
- ⑥ ⑤に④をかけて味をなじませ、冷めてから盛り付ける。

【汁物 レタスとベーコンのスープ】

材料	2人分
レタス	葉2枚(50g)
にんじん	1/4本(40g)
ベーコン	ベーコン1/2枚
コンソメの素(顆粒)	小さじ1弱
水	300ml
こしょう	少々

〈作り方〉

- ① レタスはちぎり、にんじんは短冊切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋に水を沸かし、コンソメの素を入れる。
- ③ ②に人参、ベーコンを加え、沸騰したら火を止める。
- ④ 食べる直前に再び沸騰させ、レタスを入れて、こしょうで味を調える。

【パインヨーグルト】

材料	2人分
無糖ヨーグルト	120g
はちみつ	小さじ1
パイナップル(缶詰)	1/2切

〈作り方〉

- ① パイナップルは、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。

【副菜】 かぼちゃとチーズのサラダ

材料	2人分	
かぼちゃ	120g(1/8個程度)	
蒸しミックスビーンズ	20g	
プロセスチーズ	20g	
A	マヨネーズ	大さじ1
	無糖ヨーグルト	大さじ1
	レモン果汁	大さじ¼
	塩	少々
こしょう	少々	
ブロッコリー	30g	
ミニトマト	2個	

〈作り方〉

- ① かぼちゃは種とわたを取り除き、適当な大きさに切る。電子レンジで加熱し、フォークで粗くつぶす。
- ② ミックスビーンズを電子レンジで温めておく。プロセスチーズは1cm角に切る。
- ③ ブロッコリーは小房にわけ、ゆで、水けをきる。
- ④ Aを混ぜ、ソースを作る。
- ⑤ ①が温かいうちに②、④と合わせる。
- ⑥ 器に盛り、③とミニトマトを添える。

～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」