

ヘルシー定食、知っていますか？

手稲区では、生活習慣病を予防するための食生活の改善について広く区民の皆さんに知ってもらおうと、毎週木曜日、区の管理栄養士が献立作成した「ヘルシー定食」を、区役所の食堂で実施しています。

これは、一日に必要な栄養素の約三分の一を一食でバランス良く取れるように、献立を考えたものです。

例えば、魚や肉、卵などの主菜になるものと、野菜料理などの副菜を組み合わせた献立では、一度にたくさんのお品目を取ることができず。また、揚げ物の時にはあっさりとしたあえ物やサラダを添

えるなど、さまざまな調理法を組み合わせて栄養のバランスを取っています。そのほか、健康のため塩分の摂取は一日十グラム以下にしましょう、といわれていますが、ヘルシー定食では一食の塩分を約三グラムとし、薄味を体験してもらっています。味加減は実際に食べてみないと分かりません。健康のために、ぜひヘルシー定食を参考にしてみてください。

毎日の生活習慣の積み重ねが、未来の自分の健康へとつながります。

いつまでも健やかな人生を送るために、いま一度、自分の食生活を見直して改善していきましょう。

ヘルシー定食 6月のメニュー

毎週木曜日はヘルシー定食の日。栄養バランスの取れた定食を食べて元気になりましょう！

6日

いり大豆ご飯
かぼちゃサラダ
のっぺい汁
浅漬け

13日

サバの韓国風煮
切り干し大根のあえ物
みそ汁

20日

チキンカレー
和風サラダ
果物

27日

かにたま
にんじんのきんぴら
けんちん汁

区役所の食堂の営業は午前9時からですが、ヘルシー定食は11時からです。なお、ヘルシー定食は限定20食ですので、売り切れの際はご了承ください。

ヘルシー定食 人気ナンバー1 おすすめ献立レシピ

きのこカレー
豆腐サラダ
ロイヤルミルクティー



《1人分の栄養価》

()は40歳代男性の1日の必要量です。

エネルギー	667kcal (2,250kcal)
たんぱく質	24.3g (70g)
カルシウム	236mg (600mg)
塩分	3.6g (10g以下)

きのこカレー

材料(4人分)
しめじ...140g
まいたけ...40g
しいたけ...100g
きくらげ...2g
玉ねぎ...300g
じゃがいも...100g
にんじん...100g
豚もも肉...60g
にんにく...少々
しょうが...少々
サラダ油...大さじ1杯
コンソメ...4g
トマトピューレ...92g
カレー-ル...60g
牛乳...240ml
福神漬け...20g
ごはん...960g
(1人240g)

しめじ・まいたけは小房に分ける。しいたけは太めのせん切り。きくらげはぬるま湯で戻し、せん切りにする。じゃがいも・にんじんは一口大に切る。玉ねぎは角切り、にんにく・しょうがはみじん切りにする。鍋に分量のサラダ油を熱し、しょうが・にんにくをいため、玉ねぎを加え、じっくりとよくいためる。きのこ類と豚肉を加えていため、水2カップ・コンソメ・トマトピューレを加えて煮込む。じゃがいもが軟らかくなったらカレー-ルを入れ、最後に牛乳を入れて一煮立ちさせて出来上がり。

豆腐サラダ

材料(4人分)
木綿豆腐...320g
レタス...80g
きゅうり...40g
にんじん...12g
酢...大さじ1杯
砂糖...小さじ1杯
しょうゆ...大さじ1杯
ごま油...小さじ1杯

器にレタスを敷き、3cm角に切った豆腐を載せ、せん切りのきゅうりとにんじんを載せ、aのドレッシングをかける。豆腐の水切りをしっかりとしておくこと。

ロイヤルミルクティー

材料(4人分)
牛乳...320g
紅茶葉...20g
砂糖...小さじ4杯
湯...560ml

熱湯に紅茶の葉を入れ約3分置き、こす。沸かした牛乳を注ぐ。好みで砂糖を入れる。