とよひら シニア食育通信

令和8年11月 第19号
発行/豊平保健センター

いつもの食事に「ちょい足し」で栄養アップ！



野菜が不足しています

野菜摂取量の現状（札幌市）

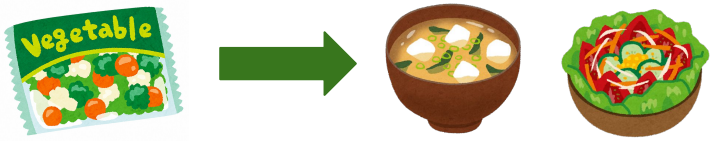
1人1日あたりの
平均野菜摂取量
284g



目標量350gまで
小鉢1皿分
（約70g）
不足しています

野菜をちょい足し！

野菜は心疾患、脳卒中、糖尿病など、
生活習慣病 の発症のリスクを
軽減します。



冷凍野菜 を活用して
味噌汁やおかずにちょい足し！

カルシウムが不足しています

カルシウム摂取量の現状（札幌市）

1人1日あたりの平均摂取量
567mg（65歳以上）

65歳以上の推奨量まで
男性：**約180mg**
女性：**約80mg**
不足しています



カルシウムは骨や歯を
丈夫にし、
骨粗しょう症 のリスクを
軽減します。

カルシウムの多い食品

牛乳(200mℓ)


220mg

ヨーグルト
1カップ(70g)

84mg

木綿豆腐
半丁（150g）

140mg

ごま(10g)


120mg

桜エビ
5g

100mg

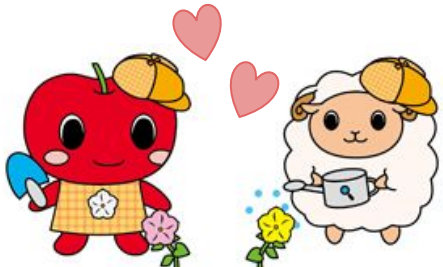
小松菜
1/4束(70g)

120mg

カルシウムをちょい足し！

副菜、間食やデザートに
カルシウムを多く含む食品を**ちょい足し！**

大切なことは、「毎日続けること」
無理なく、できることから始めましょう！
ちょい足しで毎日をもっと元気に！



参考文献：令和4年 札幌市健康・栄養調査　日本人の食事摂取基準(2025年版)
厚生労働省 健康日本21アクション支援システム



酪農学園大学の学生おすすめ！

いつもの食事に「ちょい足し」レシピ



いつもの食事にひと工夫するだけで、手軽に栄養をプラスできるレシピをご紹介！
簡単に作れる「ちょい足し」で、毎日の食事をおいしく栄養アップしましょう！

ブロッコリーとコーンのおかか和え

【材料：2人分】
冷凍ブロッコリー‥‥6～7房（約100g）
冷凍コーン‥‥‥‥‥‥大さじ5杯（約50g）
かつお節‥‥‥‥‥‥‥小袋1パック（約2g）
しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥小さじ1
いりごま（白）‥‥‥‥‥小さじ1



【栄養価（1人分）】
エネルギー：66kcal
食物繊維：1．0g
食塩相当量：0.5g
野菜使用量：75g

必要な分だけ
使えるので、
食品ロス対策にも◎



【作り方】
① 冷凍ブロッコリーと冷凍コーンを耐熱容器に入れ、軽くラップをかけ、電子レンジ（600W）で約2～3分加熱する。
② 水気を軽く切り、かつお節、しょうゆ、いりごまを加えて、和えたら完成。

ポイント

冷凍野菜を使えば、切る手間がなく、レンジで簡単に作ることができます。



小松菜としらすのチーズトースト

【材料：2人分】
食パン（6枚切り）‥2枚
小松菜‥‥‥‥‥‥‥‥30g
しらす干し‥‥‥‥‥‥20g
ピザ用チーズ‥‥‥‥40g
青のり‥‥‥‥‥‥‥‥1g（お好みで）



【栄養価（1人分）】
エネルギー：242kcal
たんぱく質：13．3g
カルシウム：231mg
食塩相当量：1．8g



朝食や昼食に取り入れ
やすい手軽な一品です！

【作り方】
① 小松菜はよく洗い、1～2cm幅に切る。
② 耐熱容器に小松菜を入れてラップをし、電子レンジ（600W）で約1～2分加熱する。
加熱後は水気を軽くしぼる。
③ 食パンに小松菜、しらす干し、ピザ用チーズを均等にのせる。
④ トースターで4～5分、チーズが溶けてこんがり焼き色がつくまで焼く。
⑤ お好みで青のりをふりかけて完成。

ポイント

しらすやチーズは少量でも効率よくカルシウムを補給できます。
小松菜には、骨の健康を助けるビタミンKが含まれています。

SAPPORO

さっぽろ市
02-Q03-26-2197
R8－2－1391