

健康寿命をのほそう!

ヘルシーメニュー

5月8日(水)

献立作成・問合せ先：南保健センター管理栄養士

【本日の献立】

- ごはん
- 豚肉と大豆のトマト煮
- だいこんと水菜のサラダ
- 細切りじゃが炒め
- もやしの味噌汁
- みかんヨーグルト

しっかり食べて
低栄養予防!



南区健康寿命延伸キャラクター

「なんだべあ」

野菜は
1日350g以上
食べましょう!

栄養素等	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準 ※ (1食当たり)
エネルギー	647kcal	500~650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	14.3g (19.9%)	13.8~18g 25%程度
塩分	2.9g	3.0g程度
野菜の量	181g	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。(札幌市外食料理「栄養成分表示の店」推進事業要領に基づく)

☆1日のエネルギー量等のめやす☆

		18~29歳	30~49歳	50~69歳	70歳~	※1 座り仕事を中心だが、歩 行、家事、軽いスポーツ等 を5時間程度行う場合。 ※2 上記※1エネルギー量よ り算出しています。
エネルギー※1 (kcal)	男性	2,650	2,650	2,450	2,200	
	女性	1,950	2,000	1,900	1,750	
たんぱく質	男性 60g、女性 50g					
脂質(g)※2	男性	59~88	59~74	54~68	49~61	
	女性	43~65	44~56	42~53	39~49	
食物繊維	(目標) 男性 20g以上、女性 18g以上					
野菜使用量	(目標) 1日 350g以上 (1食 120g以上)					
塩分	(目標) 男性 8g未滿、女性 7g未滿					

★ ごはん

★ 豚肉と大豆のトマト煮

【材料（4人分）】

豚切り落とし肉……………300g
大豆（水煮）……………100g
たまねぎ……………1個
サラダ油……………小さじ2
A { 水……………100ml
 トマトジュース（無塩）…400ml
 塩……………少々
 コンソメ……………小さじ1
こしょう……………少々
ブロッコリー……………1人2つ

【作り方】

- ① ブロッコリーはゆでておく。
- ② 豚肉は、大きなものは一口大に切る。玉ねぎは粗みじんにする。
- ③ 厚手の鍋に油を温め、たまねぎを中火で炒める。しんなりしたら、肉を加えて炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、Aと大豆を加え、ふたを少しずらして乗せ、中火で約10分煮る。
- ⑤ こしょうで味を調べ、ブロッコリーとともに器に盛り付ける。

★ 大根と水菜のサラダ

【材料（4人分）】

大根……………200g
水菜……………40g
ツナ缶……………40g
A { しょうゆ……………小さじ4
 酒……………大さじ1
 みりん……………大さじ1
 酢……………大さじ1/2
 塩……………適量
ミニトマト……………4個

【作り方】

- ① 大根は皮をむいて、細切りにする。水菜は5cm長さに切る。
- ② ツナ缶は油を軽く切っておく。
- ③ Aを混ぜ合わせる。
- ④ ボウルに、①、②、③を入れてサッと和える。
- ⑤ 器に盛り、半分に切ったミニトマトを添える。

★ 細切りじゃが炒め

【材料（4人分）】

じゃがいも……………1個
ピーマン……………1/2個
サラダ油……………小さじ2
A { カレー粉……………小さじ1
 塩……………少々

【作り方】

- ① じゃがいもは細切りにし、水にさらし水気を切る。
- ② ピーマンは細切りにする。
- ③ 熱したフライパンに油を入れ、①と②を強めの中火で炒める。油がまわったら弱火にし、水を加えてふたをし、蒸し焼きにする。
- ④ ふたをとって水分を飛ばし、Aを加えて混ぜる。

★ もやし味噌汁

【材料（4人分）】

もやし……………120g
油揚げ……………1/2枚
みそ……………小さじ4
だし汁……………600ml
大葉……………1枚

【作り方】

- ① 油揚げは短冊に切る。
- ② 鍋にだし汁、もやしを入れて火にかける。
- ③ 沸騰したら油揚げを入れ、再び煮立ったら火を弱め、みそを溶き入れる。
- ④ 器に盛り、せん切りにした大葉をのせる。

★ みかんヨーグルト

【材料（4人分）】

無糖ヨーグルト……………200g
はちみつ……………20g
みかん（缶）……………1人2粒

【作り方】

- ① 器にヨーグルトを入れてはちみつを混ぜ、みかんを飾る。

☆本日の栄養価☆

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	野菜量 (g)
ごはん	252	3.8	0.4	0.4	0.0	—
豚肉と大豆のトマト煮	217	21.4	9.3	4.1	1.0	70
だいこんと水菜の サラダ	41	2.5	0.1	1.2	0.6	75
細切りじゃが炒め	54	0.9	1.6	0.8	0.3	5
もやし味噌汁	31	2.5	1.4	0.8	0.9	31
みかんヨーグルト	52	1.9	1.5	0.1	0.1	—
合計	647	33.0	14.3	7.4	2.9	181

※レシピ通りの分量で調理すると、上記の栄養価となります。

※食堂で提供するヘルシーメニューは、食材の入荷等により、一部変更することがあります。

次回のヘルシーメニューは5月22日（水）です！

低栄養予防は「健康寿命の延伸」への道しるべ

健康寿命を延ばすには、日々の食事をしっかりとることが大切です！

最近、若年世代の“やせ”やシニア世代の“低栄養”が問題になっています。改めて食事を見直してみませんか？

健康寿命とは？

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです



「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、健康寿命の延伸につながります！

《チェックシートで食事を見直してみよう！》

	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	○		○	○	○	○	○	○	○		8

チェックの仕方

- ① 1日の食事ですべての食品に○をつけます。
(ヘルシーメニューで使った食品のところには、既に○がついています。)
- ② ○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！

目指せ！10点満点！！

1～3点だったあなた



もう少し色々な食品を食べましょう

4～8点だったあなた



あと一歩！！
もう少し増やしてみてください

9～10点だったあなた



たいへん良い食生活です
この調子で♪

※10食品群シートに関するプリントは、南区役所3階食堂の「食券販売機横のスペース」にて配架していますので、どうぞご自由にお取りください♪