

# 健康寿命をのほそう！

## ヘルシーメニュー

5月22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
- ・鮭のきのこあんかけ
- ・きゅうりの青しそあえ
- ・なめこおろし
- ・たっぷり野菜のスープ
- ・おとうふ白玉

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〕	12.3g (17.1%)	13.8~18g 25%程度
塩分	2.9g	3.0g程度
野菜の量	232g	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~
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 未満、女性 7g 未満			

※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。

## ☆ ごはん

### ☆ 鮭のきのこあんかけ

#### 【材料（4人分）】

鮭……………4切れ（360g）  
塩……………少々  
A { しょうゆ…小さじ1  
酒……………小さじ2  
しょうが汁…小さじ1  
片栗粉……………適量  
揚げ油……………適量  
えのきたけ…1袋  
しめじ……………1パック  
生しいたけ…4枚  
B { だし汁……………200ml  
しょうゆ…大さじ1と1/2  
砂糖……………小さじ2  
みりん……………小さじ2  
オスターソース…小さじ1弱  
片栗粉……………適量  
水……………適量  
サラダ油……………小さじ2  
レタス……………2枚

#### 【作り方】

- ① 鮭は塩をふって10分ほどおき、バットにAを入れて混ぜ、鮭を漬けて20分ほどおく。
- ② えのきは根元を切り、半分の長さに切る。しめじは石づきをとってほぐす。しいたけは石づきをとり、薄切りにする。
- ③ 鮭の汁気をふき取り、片栗粉をまぶす。揚げ油を170℃ほどに熱して、鮭を揚げる。
- ④ 鍋にサラダ油を熱して、きのこ類を炒め、Bを加える。煮立ったら、水溶き片栗粉を加えながらとろみをつける。
- ⑤ 皿にレタスをひき、鮭を盛り付け、あんをかける。

### ☆ きゅうりの青しそあえ

#### 【材料（4人分）】

きゅうり……………2本  
えのきたけ……………40g  
かに風味かまぼこ…1本  
青じそドレッシング…小さじ4  
削り節……………少々

#### 【作り方】

- ① きゅうりは縦4つに切って、長さ3cmに切る。えのきは半分に切り、さっと茹でる。かにかまぼこはさいておく。
- ② ボウルにドレッシングと削り節を合わせ、①を入れてあえ、器に盛る。

### ☆ なめこおろし

#### 【材料（4人分）】

なめこ……………1袋  
大根……………240g  
A { 酢……………大さじ2  
しょうゆ……………小さじ2  
砂糖……………小さじ2  
塩……………少々

#### 【作り方】

- ① ボウルにAを入れ、混ぜ合わせておく。
- ② なめこは熱湯をくぐらせる程度にサッとゆで、ザルにあげる。
- ③ 大根はすりおろし、ザルにあげて水気を切る。
- ④ ①に、②と③を入れてよく混ぜる。

## ☆ たっぷり野菜のスープ

### 【材料（4人分）】

キャベツ……………150g  
 にんじん……………1/2本  
 たまねぎ……………1/2個  
 ジャガイモ……………1/2個  
 ミニトマト……………4個  
 ブロッコリー……………4つ  
 ウィンナー……………4本  
 水……………600ml  
 コンソメ……………1個

### 【作り方】

- ① キャベツはせん切りにする。にんじんは5cm長さの4～6等分の棒状に切る。玉ねぎはくし形切り。ジャガイモは一口大に切り、ウィンナーは斜め半分に切る。
- ② 鍋に①と水、コンソメを入れて火にかけ、煮立ったら10分ほど煮る。
- ③ ミニトマトとブロッコリーを加えて、さらに5分ほど（野菜が軟らかくなるまで）煮る。

## ☆ おとうふ白玉

### 【材料（4人分）】

白玉粉……………60g  
 絹ごし豆腐……………60g  
 あずき缶……………適量

### 【作り方】

- ① 白玉粉をボウルに入れて、絹ごし豆腐を加え、よくこねる。
- ② 耳たぶ位の固さになったら、碁石状に丸める。
- ③ 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、②を入れてゆでる。
- ④ 浮いてきたらすくい、冷水にさらす。
- ⑤ ④を盛り付け、あずきをかける。

## ☆ 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	—
鮭のきのこあんかけ	202	20.1	9.5	2.2	1.2	15
きゅうりの青じそあえ	18	1.9	0.1	1.3	0.2	50
なめこおろし	24	0.9	0.1	1.6	0.6	60
たっぷり野菜のスープ	65	2.5	1.6	2.4	0.9	107
おとうふ白玉	86	2.1	0.6	0.5	0.0	—
合計	647	31.3	12.3	8.4	2.9	232

※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6月12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	○			○	○	○	○	○			6

## 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♪