

# 健康寿命をのほそう！

## ヘルシーメニュー

6月26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
- ・さんま蒲焼き缶のコロッケ風
- ・キャベツのごま酢あえ
- ・ブロッコリーのツナ和え
- ・豆苗とたまねぎのスープ
- ・ウーロン茶ゼリー

6月は  
**食育月間**です！



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	649kcal	500～650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	16.2g (22.5%)	13.8～18g 25%程度
塩分	2.0g	3.0g程度
野菜の量	254g	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 未満、女性 7g 未満					

～6月は“食育月間”です～

## 今月の献立テーマは“さっぽろ食スタイル”です❖！

札幌市では、栄養バランスが良く、地産地消で環境に配慮した食生活を

「さっぽろ食スタイル」として進めています。詳しくは添付資料をご覧ください。

今月は「さっぽろ食スタイル」を盛り込んだ献立にしました。

### ☆ ごはん（1人150g）

### ☆ さんま蒲焼き缶のコロケ風

【材料（4人分）】

さんま蒲焼き缶……2缶  
じゃがいも……………2個  
青しそ……………2枚  
油……………小さじ1  
パン粉……………1/2カップ  
＜付け合わせ＞  
レタス……………2枚  
トマト……………1個  
和風ドレッシング……………小さじ2

【作り方】

- ① フライパンに油とパン粉を入れて、カリッとなり、色が変わるまで炒め、取り出しておく。
- ② じゃがいもは皮をむき、1.5cm角に切る。ひたひたの水で、やわらかくなるまで煮る。
- ③ 水気を切り、鍋の中で粗くつぶす。さんま蒲焼き缶を加え、全体を混ぜてから丸く成形する。
- ④ ③に①のパン粉をかけて、せん切りにした大葉を散らす。

#### “さっぽろ食スタイル”のポイント★

- ・常温保存できる「缶詰」を使っています
- ・北海道産の野菜を使っています

### ☆ キャベツのごま酢あえ

【材料（4人分）】

キャベツ……………300g  
A { 白ごま……………大さじ2  
砂糖……………大さじ1  
酢……………大さじ2  
しょうゆ……………小さじ1

【作り方】

- ① キャベツは4～5cm長さの細切りにする。ザルに入れ、熱湯を回しかける。粗熱が取れたら水気をしぼる。
- ② ボウルにAを合わせ、キャベツを入れてあえる。

### ☆ ブロッコリーのツナ和え

【材料（4人分）】

ブロッコリー……………2/3株  
ツナ缶……………20g  
しょうゆ……………小さじ1弱

【作り方】

- ① ツナは油を切り、ボウルに入れてしょうゆを加えて混ぜる。
- ② ブロッコリーは小房に分けてゆで、①で和える。

#### “さっぽろ食スタイル”のポイント★

- ・常温保存できる「缶詰」を使っています

## ★ 豆苗とたまねぎのスープ

### 【材料（4人分）】

豆苗……………1袋  
**たまねぎ**……………1/2個  
 ベーコン……………1枚  
 水……………600ml  
 コンソメ……………1個  
 粗挽き黒こしょう…少々

### 【作り方】

- ① ベーコンは細切り、豆苗は4cm程度の長さに切る。たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋でベーコンを炒める。火が通ったら水とコンソメ、たまねぎを入れて弱火にかけ、玉ねぎがしんなりするまで15分ほど煮る。
- ③ 豆苗を加えてひと煮立ちさせ、粗挽き黒こしょうをふる。

### “さっぽろ食スタイル”のポイント★

・北海道産の野菜を使っています

## ★ ウーロン茶ゼリー

### 【材料（4人分）】

ウーロン茶……………320ml  
 粉寒天……………2g  
 砂糖……………大さじ3  
 練乳……………適量

### 【作り方】

- ① 鍋にウーロン茶と粉寒天を入れて、しっかり沸騰させる。
- ② 沸騰してから1～2分かき混ぜて火を止め、砂糖を入れて煮溶かす。
- ③ 容器に入れ、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 固まったら練乳をかける。

## ☆ 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(150g)	252	3.8	0.4	0.4	—	—
さんまの蒲焼き缶の コロッケ風	234	10.9	9.7	2.0	0.9	59
キャベツの ごま酢あえ	54	2.0	2.5	1.8	0.2	75
ブロッコリーの ツナ和え	37	4.0	1.4	3.1	0.3	70
豆苗とたまねぎの スープ	39	1.9	2.1	1.2	0.6	50
ウーロン茶ゼリー	37	0.1	0.1	0.4	0.0	—
合計	649	22.7	16.2	8.8	2.0	254

※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7月10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

《チェックシートで食事を見直してみよう！》

	肉類	卵	牛乳	油脂類	魚介類	大豆	緑黄色	イモ類	くだもの	海藻類	合計
		卵製品	乳製品			大豆製品	野菜				
今日	○			○	○		○	○			5

## 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♪