



健康寿命をのほそう！

ヘルシーメニュー

7月10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
- 鶏肉のカレースープ煮
- 春雨サラダ
- ほうれん草ののり和え
- ごぼうのスープ
- フルーツヨーグルト

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	645kcal	500～650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	14.2g (19.8%)	13.8～18g 25%程度
食塩相当量	2.7g	3.0g程度
野菜の量	195g	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)				
食塩相当量		(目標) 男性 8g 未満、女性 7g 未満				

★ ごはん（1人150g）

★ 鶏肉のカレースープ煮

【材料（4人分）】

鶏もも肉……………280g
じゃがいも……………2個
にんじん……………2/3本
たまねぎ……………1個
キャベツ……………2枚
バター……………20g
A { しょうが……………10g
 にんにく……………10g
カレー粉……………小さじ1
B { 水……………600ml
 コンソメ……………1個
C { 牛乳……………200ml
 しょうゆ……………小さじ1
 こしょう……………少々

【作り方】

- ① Aはみじん切りにする。
- ② 鶏肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツは一口大に切る。
- ③ 鍋にバターを入れ、弱めの中火でAを炒める。香りが出てきたらカレー粉を加え、サッと炒める。
- ④ 続いてBを加える。②を入れて強火にする。煮立ったらアクを除く。ふたをして弱火にし、10～15分煮る。
- ⑤ 野菜が軟らかく煮えたら、Cを加える。温まったら火を止める。

★ 春雨サラダ

【材料（4人分）】

春雨……………30g
きゅうり……………1/3本
ハム……………1枚
きくらげ……………2g
A { 酢……………大さじ1
 しょうゆ……………小さじ2
 砂糖……………小さじ1
 ごま油……………小さじ1

【作り方】

- ① 春雨は表示通りにゆで、食べやすい長さに切る。
- ② きゅうり、ハムはせん切り、きくらげは水で戻してせん切りにする。
- ③ Aを混ぜ合わせ、①、②を加える。

★ ほうれん草ののり和え

【材料（4人分）】

ほうれん草……………200g
焼きのり……………1/2枚
しょうゆ……………小さじ2

【作り方】

- ① ほうれん草は熱湯でゆで、水にとって水気をしぼる。2～3cm長さに切り、ボウルに入れる。
- ② ちぎった焼きのりとしょうゆを加えて和える。

☆ ごぼうのスープ

【材料（4人分）】

ごぼう……………60g
 長ねぎ……………1/2本
 塩・こしょう……………少々
 コンソメ……………1個
 水……………600ml

【作り方】

- ① ごぼうは細切りにする。長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水とごぼうを入れて沸かし、長ねぎとコンソメを入れる。塩・こしょうで味をととのえる。

☆ フルーツヨーグルト

【材料（4人分）】

無糖ヨーグルト……………320g
 はちみつ……………大さじ1
 フルーツミックス缶……………100g

【作り方】

- ① フルーツミックス缶は、食べやすい大きさに切る。
- ② ヨーグルトに、はちみつと①を入れて混ぜる。

☆ 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)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
ごはん(150g)	252	3.8	0.4	0.4	0.0	—
鶏肉の カレースープ煮	234	17.1	9.8	2.9	1.0	105
春雨サラダ	53	1.2	1.6	0.8	0.5	15
ほうれん草の のり和え	13	1.5	0.2	1.6	0.4	50
ごぼうのスープ	16	0.5	0.1	1.1	0.7	25
フルーツヨーグルト	77	2.6	2.1	0.2	0.1	—
合計	645	26.7	14.2	7.0	2.7	195

※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24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	○		○	○			○	○	○	○	7

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♪