



健康寿命をのほそう！

ヘルシーメニュー

7月24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
- 鮭の焼き漬け
- カラフル小鉢
- じゃがいもきんぴら
- なめこと豆腐の味噌汁
- オレンジゼリー

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食あたり)
エネルギー	649kcal	500～650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	14.3g (19.9%)	13.8～18g 25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g程度
野菜の量	153g	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）

☆ 鮭の焼き漬け

【材料（4人分）】

生鮭	4切れ
┌ 酒	大さじ1
└ 片栗粉	大さじ2
なす	2個
ししとう	8本
まいたけ	1パック
油	大さじ1×2
A ┌ めんつゆ	大さじ2強
└ 酢	大さじ1
└ 水	200ml

【作り方】

- ① 鮭は、1切れを3つに切る。酒をふり、5分おく。
- ② なすは縦半分に切り、皮に細かく切り込みを入れてから、一口大に切る。ししとうは軸の先を落とす。まいたけは小分けにする。
- ③ 大きめのボウルにAを合わせる。
- ④ フライパンに油大さじ1を温め、②を入れて焼く。焼き色がついたら、取り出してAに漬ける。
- ⑤ 鮭の水気をふいて、片栗粉をまぶす。フライパンに油大さじ1をたし、鮭を中火で焼く。火が通ったら、Aに漬ける。

☆ カラフル小鉢

【材料（4人分）】

トマト	(小) 1個
とうもろこし	40g
ブロッコリー	1/2株
ルコト レッツグ	小さじ4

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分けて下茹でする。
- ② トマトは1cmほどのサイコロ状に切り、とうもろこしはほぐしておく。
- ③ ドレッシングと野菜を混ぜ合わせる。
- ④ ③を盛り付ける。

☆ ジャがいもきんぴら

【材料（4人分）】

じゃがいも	2個
にんじん	40g
刻み昆布	8g
サラダ油	適量
みりん	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1と1/2
だし汁	小さじ1
しょうゆ	小さじ2と1/2

【作り方】

- ① ジャがいも、にんじんはせん切りにして、固めにゆでておく。
- ② フライパンで油を熱し、じゃがいも、にんじん、昆布を入れて炒める。
- ③ 調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ④ 最後にごまをふる。

☆ なめこと豆腐のみそ汁

【材料（4人分）】

絹ごし豆腐……………1/3丁
 なめこ(水煮)……………100g
 ねぎ……………30g
 みそ……………小さじ4
 牛乳……………大さじ1
 だし汁……………600ml

【作り方】

- ① みそと牛乳をしっかり合わせておく。
- ② 豆腐は 1.5cm 角ほどに切り、水気を切る。ねぎは小口切り。
- ③ 鍋にだし汁を沸かし、沸騰したら豆腐、ねぎ、なめこを加えてひと煮立ちさせる。
- ④ 鍋に①を加えて火を止める。

☆ オレンジゼリー

【材料（4人分）】

オレンジジュース……………300ml
 粉寒天……………3g
 砂糖……………大さじ2
 みかんの缶詰……………4粒

【作り方】

- ① オレンジジュースと粉寒天を鍋に入れ、火にかけて2分程度沸騰させ、煮溶かす。
- ② 火を止め、砂糖をとかして混ぜる。
- ③ 器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 半分に切ったみかんの缶詰を上のにのせる。

☆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	—
鮭の焼き漬け	197	18.2	9.3	2.1	0.9	75
カラフル小鉢	41	1.3	2.4	1.3	0.2	60
じゃがいもきんぴら	61	1.4	0.6	1.7	0.9	10
なめこと豆腐の味噌汁	39	3.2	1.5	1.4	0.9	8
オレンジゼリー	58	0.6	0.1	0.3	—	—
合計	648	28.5	14.3	7.2	2.9	153

※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8月14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♪