



健康寿命をのほそう！

ヘルシーメニュー

9月25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
- 鯖缶と豆腐のチャンプル
- カラフルきんぴら
- 小松菜ととろろ昆布の煮浸し
- 豆苗とたまねぎのスープ
- きな粉白玉

今日は、
食改さん*特製メニューが
あります！



南区健康寿命延伸キャラクター

「なんだばあ」

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	646kcal	500~650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	16.5g (23.0%)	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g程度
野菜の量	209g	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「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エネルギー量を算出しています。
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				

※ 食改さんとは、食を通じて健康的な食生活を地域住民にお伝えするボランティア団体です

☆ ごはん（1人150g）

食改さんメニュー

☆ 鯖缶と豆腐のチャンプル

【材料（4人分）】

鯖水煮缶……………1缶
木綿豆腐……………1丁
にんじん……………1/3本
にら……………1束
卵……………2個
油……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ1
砂糖……………小さじ1/2
塩……………少々
かつお節……………10g
レタス……………4枚

【作り方】

- ① 豆腐はキッチンペーパーでくるみ、レンジで2分加熱して水分を抜く。冷めたら手で3～4cm角くらいの大きさにちぎる。
- ② にんじんは薄い短冊切り、にらは3cm程度の長さに切る。鯖缶の身を粗くほぐしておく。
- ③ フライパンに油をひき、にんじんを炒め、にんに火が通ったら鯖と豆腐を加える。
- ④ 豆腐が温まったら、にらを入れてサッと炒め、砂糖、しょうゆ、塩で味をつけて、溶き卵を全体にまわし入れる。半熟になったらかつお節を入れて全体にからませ、火を通す。
- ⑤ 皿にレタスをしいて、その上に④を盛り付ける。

☆ 小松菜ととろろ昆布の煮浸し

【材料（4人分）】

小松菜……………280g
A { だし汁……………150ml
しょうゆ……………小さじ1強
みりん……………小さじ1強
とろろ昆布……………8g

【作り方】

- ① 小松菜を2～3cm長さに切る。
- ② 鍋にAを入れ、煮立ったら①を入れる。
- ③ 小松菜に火が通ったら火を止め、とろろ昆布を加えて和える。

☆ カラフルきんぴら

食改さんメニュー

【材料（4人分）】

ごぼう……………60g
にんじん……………40g
エリンギ……………1本
しらたき……………50g
ピーマン……………1個
サラダ油……………小さじ1
A { 酒……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ2
一味唐辛子……………少々

【作り方】

- ① ごぼう、にんじん、エリンギ、ピーマンは太めのせん切りにし、ごぼうは水につけてアクを抜く。しらたきは3～4cm長さに切り、水からゆでる。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、水を切ったごぼう、にんじんをしんなりするまで炒める。
- ③ ②に、エリンギ、しらたき、ピーマンを加えて強火で炒める。
- ④ 具材がしんなりしたら、Aを加えて中火にし、一味唐辛子を入れる。

★ 豆苗とたまねぎのスープ

【材料（4人分）】

豆苗……………50g
 たまねぎ……………1/2個
 水……………600ml
 鶏がらスープの素…大さじ1
 粗挽き黒こしょう…少々

【作り方】

- ① 豆苗は4cm程度の長さに切る。たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に水と鶏がらスープの素、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。

★ きな粉白玉

【材料（4人分）】

白玉粉……………50g
 絹ごし豆腐……………50g
 ※固さに合わせて量を調整してください
 きな粉……………25g
 黒蜜……………お好みで

【作り方】

- ① 白玉粉ときな粉を混ぜ、豆腐を入れて固さを調節する。
- ② 碁石上に丸めた①を、沸騰したお湯でゆでる。浮いてきたらすくい、冷水にとる。
- ③ 器に盛り、お好みで黒蜜をかける。

黒蜜がないときは…

黒糖 15g と水大さじ1 を耐熱容器に入れ、軽くグツグツするまで電子レンジにかけます。冷ましてからかけましょう♪
 ※吹きこぼれに注意！！



☆ 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	—
鯖缶と豆腐のチャンプル	220	20.2	12.7	1.6	1.1	68
小松菜ととろろ昆布の煮浸し	18	1.3	0.2	1.9	0.4	70
カラフルきんぴら	60	1.2	1.1	2.0	0.7	33
豆苗とたまねぎのスープ	18	1.3	0.1	1.2	0.4	38
きな粉白玉	78	3.6	2.0	1.0	0.0	—
合計	646	31.3	16.5	7.7	2.9	209

※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 10月9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！
最近では、若い女性の“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	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		○		○	○	○	○			○	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♪