



# 健康寿命をのほそう！

## ヘルシーメニュー

10月23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
- ・常夜なべ風
- ・大豆トマトサラダ
- ・小松菜のごま和え
- ・ブロッコリーのスープ
- ・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	650kcal	500~650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	16.0g (22.2%)	25%程度
食塩相当量	2.8g	3.0g程度
野菜の量	272g	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					

## ★ ごはん（1人150g）

### ★ 常夜なべ風

#### 【材料（4人分）】

豚もも肉	280g
油揚げ	40g
ほうれん草	160g
えのきたけ	1袋
だいこんおろし	200g
だし汁	200ml
A	{
酒	80ml
にんにく	4g
しょうが	4g
B	{
しょうゆ	小さじ4
レモン汁	小さじ4

#### 【作り方】

- ① 豚肉、油揚げは短冊に切る。ほうれん草は長さ3cmに切り、サッとゆでる。えのきは半分の長さに切る。にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら豚肉をほぐしながら煮る。だし汁を加えてひと煮立ちさせ、油揚げ、えのきを加えて煮る。水気を切っただいこんおろしを加えてサッと煮たてて火を止める。
- ③ 器にほうれん草と②を盛り合わせ、Bをかける。

### ★ 大豆トマトサラダ

#### 【材料（4人分）】

大豆（水煮）	120g
トマト	2個
きゅうり	1本
塩	少々
A	{
塩	小さじ1/3
酢	小さじ4
こしょう	少々
オリーブ油	小さじ2

#### 【作り方】

- ① きゅうりは小口切りにし、塩をふってもむ。5分ほど置いたら水気をしぼる。
- ② トマトは熱湯にサッとつけて皮をむき、1cm角に切る。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせる。大豆、①、②を加えてあえる。

### ★ 小松菜のごま和え

#### 【材料（4人分）】

小松菜	200g
A	{
白すりごま	小さじ2
しょうゆ	小さじ1強
砂糖	小さじ1強

#### 【作り方】

- ① 小松菜は長さ4cmに切ってゆで、水気を切る。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、小松菜を和える。

## ★ ブロッコリーのコンソメスープ

### 【材料（4人分）】

ブロッコリー……………120g  
 たまねぎ……………1/2個  
 オリーブ油……………小さじ1  
 水……………600ml  
 コンソメ……………1個  
 塩・こしょう……………少々

### 【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油とたまねぎを入れて炒め、しんなりしたら、水とコンソメを加える。
- ③ たまねぎがやわらかくなったらブロッコリーを入れて煮て、塩・こしょうで味を調える。

## ★ フルーツヨーグルト

### 【材料（4人分）】

無糖ヨーグルト……………280g  
 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	—
常夜なべ風	208	19.8	9.2	3.0	1.0	92
大豆トマトサラダ	75	4.5	4.1	2.8	0.6	75
小松菜のごま和え	21	1.2	0.9	1.1	0.3	50
ブロッコリーの スープ	31	1.6	1.2	1.7	0.8	55
フルーツヨーグルト	63	2.9	0.2	0.2	0.1	—
合計	650	33.8	16.0	9.2	2.8	272

※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 11月13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♪