



健康寿命をのほそう!

ヘルシーメニュー

12月11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
- 白身魚の甘酢あんかけ
- 小松菜のわさび和え
- 大根ゆず茶あえ
- 肉団子入り味噌汁
- 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	646kcal	500~650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	13.0g (18.1%)	25%程度
食塩相当量	3.1g	3.0g程度
野菜の量	251g	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

☆ 白身魚の甘酢あんかけ

【材料（4人分）】

白身魚	4切れ	
小麦粉	適量	
たまねぎ	1/2 個	
にんじん	1/3 本	
ピーマン	1 個	
しいたけ	2 個	
もやし	1 袋	
油	適量	
レタス	2 枚	
A	だし汁	100ml
	酢	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2・1/2
	砂糖	大さじ2
〔	片栗粉	小さじ2
	水	適量

【作り方】

- ① たまねぎは薄切り、にんじんはせん切り、ピーマンは細切りにする。しいたけは薄く切る。
- ② 白身魚に小麦粉をふる。フライパンに油をひき、魚の両面が焼けたら取り出す。
- ③ フライパンに油をひき、①ともやしを炒める。しんなりしたら A を加え、味をなじませる。
- ④ 火を止め、水溶き片栗粉を回し入れ、再び火をつけてひと煮立ちさせ、とろみをつける。
- ⑤ 食べやすい大きさにちぎったレタスと、②を皿に盛り付け、④をかける。

☆ 小松菜のわさび和え

【材料（4人分）】

小松菜	100g
かに風味かまぼこ	4本
焼きのり	1枚
しょうゆ	小さじ2
わさび	小さじ2

【作り方】

- ① 小松菜はかためにゆでて、3cm 長さに切る。
- ② かに風味かまぼこはほぐし、焼きのりはちぎる。
- ③ ボウルに全ての材料を入れて混ぜ合わせる。

☆ 大根ゆず茶あえ

【材料（4人分）】

大根	300g
塩	小さじ 1/2
ゆず茶	小さじ4
※なければマーマレードで代用可	
酢	大さじ2

【作り方】

- ① 大根は、薄いいちょう切りにし、塩をふって5分ほどおく。
- ② 大根の水気をしぼり、ゆず茶と酢であえる。

★ 肉団子入り味噌汁

【材料（4人分）】

鶏ひき肉	100g
たまねぎ	1/4個(50g)
麩	10g
A { 卵	1/2個
塩・こしょう	少々
酒	大さじ1
大根	200g
にんじん	40g
しめじ	60g
長ねぎ	30g
だし汁	600ml
みそ	小さじ4

【作り方】

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ② ポリ袋に麩を入れてつぶし、ひき肉とたまねぎ、Aを加えてよくもみ混ぜる。
- ③ 大根とにんじんは薄いいちょう切り、しめじは石づきをとってほぐす。長ねぎは斜めに切る。
- ④ だし汁と、大根、にんじんを入れて火にかける。野菜が煮えたら、しめじとねぎを加える。
- ⑤ 肉を入れたポリ袋の角を斜めに切り、絞り出すようにして鍋に入れる。
- ⑥ 肉団子に火が通ったら、みそを溶き入れる。

★ 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	252	3.8	0.4	0.4	0.0	—
白身魚の 甘酢あんかけ	190	15.4	7.9	2.4	1.1	106
小松菜のわさび和え	33	3.6	0.5	1.7	0.9	70
大根ゆず茶あえ	14	0.2	0.0	0.5	0.1	38
肉団子入り味噌汁	94	7.4	4.0	1.6	0.9	37
フルーツヨーグルト	63	2.9	0.2	0.2	0.1	—
合計	646	33.3	13.0	6.8	3.1	251

※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R1年12月25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 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

①1日の食事ですった食品に○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♪