



健康寿命をのほそう！

ヘルシーメニュー

1月8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
- ・麻婆豆腐
- ・だいこんの梅和え
- ・小松菜ととろろ昆布の煮浸し
- ・中華風卵スープ
- ・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	637kcal	500~650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	16.0g (22.6%)	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g程度
野菜の量	167g	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

☆ 麻婆豆腐

【材料（4人分）】

豚ひき肉	160g	
木綿豆腐	2丁(600g)	
にんじん	4cm	
長ねぎ	20cm	
ピーマン	2個	
しょうが	少々	
にんにく	少々	
サラダ油	大さじ1	
A	豆板醤	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	みそ	小さじ2
	鶏がらスープ	小さじ2
	水	400ml
B	片栗粉	小さじ2
	水	大さじ2
粉山椒	お好みで	

【作り方】

- ① 木綿豆腐はしっかり水切りをし、食べやすい大きさに切る。野菜は全てみじん切りにする。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をひき、しょうがとにんにくを香りが出るまで炒める。
- ③ ひき肉を加えてポロポロになるまで炒め、野菜を全て加えて炒める。
- ④ ③にAを加えて煮立て、豆腐を加えてさらに2～3分煮る。
- ⑤ 味がなじんだら水溶き片栗粉でとろみをつけてお好みで粉山椒をふる。

☆ だいこんの梅和え

【材料（4人分）】

だいこん	200g	
にんじん	40g	
塩	少々	
梅干し	2個	
A	しょうゆ	小さじ1/2
	みりん	小さじ4
	酢	小さじ4

【作り方】

- ① だいこんとにんじんは3cm長さのせん切りにしてから塩をまぶし、しばらく置いて水気を切る。
- ② 梅干しは種を取ってたたき、Aと混ぜ合わせる。
- ③ ①を②で和える。

☆ 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。

★ 中華風卵スープ

【材料（4人分）】

卵……………1個
 干ししいたけ……………2枚
 鶏がらスープの素…小さじ2
 水……………600ml
 塩・こしょう……………少々
 小ねぎ……………適量

【作り方】

- ① 干ししいたけは水で戻し、薄切りにする。
- ② 鍋に水、鶏がらスープの素を入れて煮立てる。干ししいたけを入れて、塩こしょうで味を調える。
- ③ 溶いた卵を入れてからひとまぜし、火を止める。
- ④ 器によそい、小口切りした小ねぎをかける。

★ 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……………小さじ4
 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	—
麻婆豆腐	232	18.4	13.5	1.7	1.3	36
だいこんの梅和え	34	0.4	0.1	1.0	0.5	60
小松菜ととろろ昆布 の煮浸し	19	1.3	0.2	1.9	0.4	70
中華風卵スープ	27	2.0	1.6	0.2	0.6	1
フルーツヨーグルト	73	3.0	0.2	0.2	0.1	—
合計	637	28.9	16.0	5.4	2.9	167

※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1月22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	○	○	○	○		○	○		○	○	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♪