



# 健康寿命をのほそう！

## ヘルシーメニュー

1月22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
- ・白身魚のカレーパン粉焼き
- ・にんじんの味噌きんぴら
- ・ひじきといんげんのサラダ
- ・コーンスープ
- ・くだもの

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	647kcal	500~650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	13.5g (18.8%)	25%程度
食塩相当量	2.6g	3.0g程度
野菜の量	188g	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

### ☆ 白身魚のカレーパン粉焼き

#### 【材料（4人分）】

白身魚……………4切れ  
塩・こしょう……………少々  
カレー粉……………小さじ4  
小麦粉……………少々  
パン粉……………適量  
パセリ（乾）……………小さじ2  
〔小麦粉……………大さじ4  
水……………大さじ6  
オリーブオイル……………大さじ2強  
キャベツのせん切り…100g  
ミニトマト……………8個

#### 【作り方】

- ① 白身魚は大きめのそぎ切りにし、塩・こしょうをふってカレー粉と小麦粉をまぶす。
- ② パン粉とパセリを混ぜる。
- ③ ①を水でといた小麦粉にくぐらせ、②をまぶす。
- ④ フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、③を入れて両面をこんがりと焼く。
- ⑤ 皿に④をよそい、キャベツとミニトマトを添える。

### ☆ にんじんの味噌きんぴら

#### 【材料（4人分）】

にんじん……………200g  
A { 砂糖……………小さじ2  
みそ……………小さじ4  
酒……………小さじ4  
水……………100ml  
ごま油……………小さじ2

#### 【作り方】

- ① にんじんは短冊切りにする。
- ② Aを合わせておく。
- ③ 鍋にごま油を温め、にんじんを中火でよく炒める。
- ④ しんなりしたらAを加え、弱めの中火で煮る。混ぜながら汁気がほぼなくなるまで炒りつける。

### ☆ ひじきといんげんのサラダ

#### 【材料（4人分）】

ひじき（乾）……………15g  
いんげん……………8本  
塩・こしょう……………少々  
お好みのドレッシング…小さじ4

#### 【作り方】

- ① ひじきは水で戻しておく。いんげんはサッとゆで、食べやすい長さに切る。
- ② フライパンにひじきを入れて乾煎りし、塩こしょうをふる。
- ③ ②にいんげんを加え、ドレッシングであえて火を止める。しばらくおいて冷ます。

## ★ コーンスープ

### 【材料（4人分）】

クリームコーン缶……………160g  
 たまねぎ……………80g  
 マッシュルーム(水煮5個)……………80g  
 コンソメ……………1個  
 水……………400ml  
 牛乳……………150ml  
 塩・こしょう……………少々  
 パセリ……………少々

### 【作り方】

- ① たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にコンソメと水を入れて沸かし、たまねぎ、マッシュルームを入れてひと煮立ちさせ、クリームコーン缶を加える。
- ③ 仕上げに牛乳を加えて温まったら、塩・こしょうで味を調え、器によそってパセリを散らす。

## ★ くだもの

### ☆ 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 カレーパン粉焼き	236	17.0	9.1	2.5	0.7	57
にんじんの 味噌きんぴら	50	1.2	1.4	1.5	0.8	50
ひじきといんげんの サラダ	19	0.8	1.1	2.0	0.2	20
コーンスープ	67	2.7	1.4	1.7	0.9	61
くだもの	23	0.3	0.1	0.5	—	—
合計	647	25.8	13.5	8.6	2.6	188

※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2月12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 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			○	○	○		○		○	○	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♪