

健康寿命をのほそう！

ヘルシーメニュー

2月12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
- ・チキンジャオロースー
- ・もやしとわかめのごま酢
- ・マッシュポテト
- ・3色野菜のスープ
- ・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	633kcal	500~650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	13.0g (18.5%)	25%程度
食塩相当量	2.7g	3.0g程度
野菜の量	174g	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

☆ チキンジャオロースー

【材料（4人分）】

	鶏もも肉	360 g
	たけのこ水煮	100 g
	ピーマン	3個
	赤パプリカ	1個
A	おろし生姜	4 g
	長ねぎ	1/2 本
	片栗粉	小さじ2
	酒	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
B	オリーブオイル	小さじ2・1/2
	酒	小さじ2・1/2
	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	サラダ油	小さじ2

【作り方】

- ① 長ねぎはみじん切りにしておく。鶏肉はひと口大に切る。
- ② ボウルに A を合わせ、鶏肉を漬ける。
- ③ たけのこ、ピーマン、パプリカは細切りにする。
- ④ 深めのフライパンを熱して、油を半量入れ、③を炒める。全体に油が回ったら取り出す。
- ⑤ 同じフライパンに残りの油を入れて鶏肉を並べ、表面に焼き色がついたら野菜を加え、鶏肉に火が通るまで炒める。
- ⑥ B を加えて、全体に味がからむように炒める。

☆ もやしとわかめのごま酢

【材料（4人分）】

	もやし	1 袋
	カットわかめ	4 g
	かに風味かまぼこ	1 本
	ホールコーン缶	40 g
	ごま	小さじ1
A	酢	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ2/3

【作り方】

- ① もやしは水からゆでて、ザルにあげておく。わかめは水につけて戻し、水気を切る。かに風味かまぼこはさいておく。
- ② ボウルに A を入れて混ぜ合わせ、①とコーンを入れて和え、器に盛ってからごまをふる。

☆ マッシュポテト

【材料（4人分）】

	じゃがいも	240 g
	ベーコン	20 g
	牛乳	60ml
	バター	大さじ1
	塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① じゃがいもはゆでてつぶす。ベーコンは短冊に切ってバターで炒める。
- ② ボウルに①を入れて、塩・こしょうを加えてよく混ぜ、牛乳を加えてさらに混ぜる。

★ 3色野菜のスープ

【材料（4人分）】

ほうれん草……………100g
 にんじん……………80g
 ホールコーン缶……………80g
 水……………600ml
 固形コンソメ……………1個
 こしょう……………少々

【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて3cm位の長さに切る。にんじんは短冊切りにする。
- ② 鍋に水、にんじん、コーン、コンソメを入れて煮る。
- ③ 最後にほうれん草を加え、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……………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	—
チキンジャオ ロースー	141	14.9	5.6	1.4	0.9	54
もやしとわかめの ごま酢	39	2.8	1.3	1.8	0.5	55
マッシュポテト	98	2.1	5.0	0.8	0.7	—
3色野菜のスープ	30	1.5	0.5	1.5	0.5	65
フルーツヨーグルト	73	3.0	0.2	0.2	0.1	—
合計	633	28.1	13.0	6.1	2.7	174

※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26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	○		○	○	○		○	○	○	○	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♪