

健康寿命をのほそう！

ヘルシーメニュー

2月26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
- ・鮭のピザ焼き
- ・もやしとハムのマスタードサラダ
- ・ブロッコリーのツナ和え
- ・ポテトスープ
- ・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	605kcal	500~650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	15.6g (23.2%)	25%程度
食塩相当量	2.3g	3.0g程度
野菜の量	233g	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

☆ 鮭のピザ焼き

【材料（4人分）】

鮭……………4切れ
こしょう……………少々
たまねぎ……………1/2個
にんじん……………1/5本
ピーマン……………2個
溶けるチーズ……………4枚
ピザソース……………40g
キャベツ……………2枚
ミニトマト……………8個

【作り方】

- ① たまねぎ、にんじん、ピーマンは細切りにし、フライパンに入れて火にかけて、蒸し炒めにする。
- ② 鮭にこしょうをふる。アルミホイルを敷いた天板に並べ、ピザソースを塗り、①の野菜と溶けるチーズをのせて、温めたオーブントースターで鮭に火が通るまで焼く。
- ③ ミニトマトとせん切りしたキャベツ、②を盛り付ける。

☆ もやしとハムのマスタードサラダ

【材料（4人分）】

もやし……………1袋
ハム……………2枚
A { オリーブ油……………大さじ1
酢……………小さじ2
粒マスタード……………小さじ2
パセリ……………適宜

【作り方】

- ① もやしはゆで、ザルにあげて水気を切る。ハムは半分に切り、1cm幅に切る。
- ② Aを混ぜ、①を和える。器に盛り、パセリを散らす。

☆ ブロッコリーのツナ和え

【材料（4人分）】

ブロッコリー……………2/3株
ツナ缶……………20g
しょうゆ……………小さじ1弱

【作り方】

- ① ツナは油を切り、ボウルに入れてしょうゆを加えて混ぜる。
- ② ブロッコリーは小房に分けてゆで、①で和える。

★ ポテトスープ

【材料（4人分）】

じゃがいも……………大1個
万能ねぎ……………4本
水……………600ml
コンソメ……………1個
こしょう……………少々

【作り方】

- ① じゃがいもは半月切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水とじゃがいもを入れて火にかけ、じゃがいもがやわらかくなったらコンソメを入れる。
- ③ こしょうで味をととのえ、ねぎを散らす。

★ 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	—
鮭のピザ焼き	178	20.4	7.4	1.5	1.0	98
もやしとハムの マスタードサラダ	79	3.5	6.2	1.4	0.3	60
ブロッコリーの ツナ和え	37	4.0	1.4	3.1	0.3	70
ポテトスープ	27	0.7	0.1	0.5	0.7	5
くだもの	32	0.5	0.1	0.7	—	—
合計	605	32.9	15.6	7.6	2.3	233

※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3月11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	○		○	○	○		○	○	○		7

チェックの仕方

- ① 1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♪