

健康寿命をのほそう！

ヘルシーメニュー

3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】

- ・梅の彩りごはん
- ・厚揚げの野菜たっぷりあんかけ
- ・まめまめサラダ
- ・青菜のみそ汁
- ・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食あたり)
エネルギー	612kcal	500~650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	17.3g (25.4%)	25%程度
食塩相当量	2.8g	3.0g程度
野菜の量	192g	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				

★ 梅の彩りごはん

【材料（4人分）】

ごはん……………600g
すし酢……………大さじ2
〔 卵……………1個
 サラダ油……………小さじ1
 さやいんげん……………4本
 梅干し……………30g
 しらす干し……………12g
 白ごま……………大さじ1
 青しそ……………2枚

【作り方】

- ① 温かいごはんにすし酢を混ぜて、すし飯を作る。
- ② 炒り卵を作っておく。
- ③ 電子レンジで加熱したさやいんげんを斜め細切りにする。梅干しは種をとり、適当な大きさにちぎっておく。
- ④ ①に、②と③、しらす干し、白ごまをざっくりと混ぜて茶碗によそい、せん切りにした青しそを飾る。

★ 厚揚げの野菜たっぷりあんかけ

【材料（4人分）】

厚揚げ……………320g
たまねぎ……………1/2個
にんじん……………1/2本
白菜……………100g
しめじ……………1袋
油……………小さじ1
A { だし汁……………400ml
 しょうゆ……………小さじ4強
 しょうが汁……………少々
〔 片栗粉……………小さじ2
 水……………小さじ2

【作り方】

- ① 厚揚げは食べやすい大きさに切り、フライパンで両面をよく焼き、器に盛る。
- ② たまねぎは1cm厚さのくし形切り、にんじんは1cm幅の短冊切り、白菜は1cm幅のざく切りにする。しめじはほぐす。
- ③ 熱したフライパンに油を入れ、たまねぎ・にんじん・白菜の軸部分、しめじを入れて炒める。Aを加え、にんじんが軟らかくなるまで煮る。
- ④ 白菜の葉先を加え、火が通ったら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。①にかける。

★ まめまめサラダ

【材料（4人分）】

ミックビーンズ（水煮）……………40g
かぼちゃ……………240g
A { マヨネーズ……………大さじ2
 塩・こしょう……………少々

【作り方】

- ① かぼちゃは電子レンジで加熱し、粗くつぶす。
- ② ボウルにAと水気を切ったミックスビーンズを入れてよく混ぜ合わせ、①のかぼちゃを加えて混ぜる。

★ 青菜のみそ汁

【材料（4人分）】

小松菜……………100g
 たまねぎ……………1/2個
 だし汁……………600ml
 みそ……………小さじ4

【作り方】

- ① 小松菜は3cmくらいの長さに切る。たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にだし汁をわかし、たまねぎを入れ、火が通ったら小松菜を加え、ひと煮立ちさせる。
- ③ みそを溶き入れ、器によそう。

★ 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)
梅の彩りごはん	299	6.7	3.0	1.1	0.7	9
厚揚げの野菜 たっぷりあんかけ	171	10.6	10.3	2.8	1.0	73
まめまめサラダ	98	2.2	3.5	3.2	0.2	60
青菜のみそ汁	27	1.8	0.4	1.2	0.9	50
くだもの	17	0.0	0.1	0.4	—	—
合計	612	21.3	17.3	8.7	2.8	192

※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♪