

# 健康寿命をのほそう！

## ヘルシーメニュー

3月25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
- ・豚こま団子の甘酢炒め
- ・ブロッコリーのカレーマリネ
- ・とろろ昆布のすまし汁
- ・ブルーベリーヨーグルト

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	604kcal	500~650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	14.6g (21.8%)	25%程度
食塩相当量	2.8g	3.0g程度
野菜の量	197g	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（1人150g）

### ★ 豚こま団子の甘酢炒め

#### 【材料（4人分）】

	豚こま切れ肉	320g
A	ごま油	小さじ2
	片栗粉	大さじ2
	ゆでたけのこ(細切り)	200g
	赤・黄パプリカ	各 1/2 個
	ピーマン	1/2 個
	サラダ油	小さじ4
B	砂糖	大さじ2
	片栗粉	小さじ2
	鶏がらスープ	小さじ2
	酢	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	水	100ml
	ごま油	小さじ2

#### 【作り方】

- ① 豚こま切れ肉とAをよく混ぜ合わせ、ひと口大の肉団子を作る。
- ② ゆでたけのこは、ラップで包み、電子レンジで1分加熱する。
- ③ 赤・黄パプリカとピーマンは乱切りにする。
- ④ Bを混ぜ合わせておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、①の肉団子をころがしながら焼き、火が通ったら②と③を加え、炒め合わせる。
- ⑥ ④を⑤に加え、とろみが出たら器に盛る。

### ★ ブロッコリーのカレーマリネ

#### 【材料（4人分）】

	ブロッコリー	240g
	にんじん	20g
	きゅうり	1本
	塩	小さじ1/4
A	しょうゆ	小さじ1強
	砂糖	小さじ2
	酢	小さじ4
	カレー粉	少々
	サラダ油	小さじ1

#### 【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分けて茹でる。にんじんは細切りにしてサッと茹でる。
- ② きゅうりは細切りにして塩をふってもみ、水気をしぼる。
- ③ ボウルにAを合わせ、①を和える。

## ★ とろろ昆布のすまし汁

### 【材料（4人分）】

とろろ昆布……………8g  
 木綿豆腐……………50g  
 長ねぎ……………30g  
 だし汁……………600ml  
 しょうゆ……………小さじ1  
 塩……………小さじ1/6

### 【作り方】

- ① 豆腐はさいの目に切る。ねぎはうすい小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁を沸かし、しょうゆと塩で調味し、豆腐を入れて火を通す。
- ③ お椀にとろろ昆布を入れ、②を注いで、ねぎを入れる。

## ★ ブルーベリーヨーグルト

### 【材料（4人分）】

無糖ヨーグルト……………200g  
 はちみつ……………20g  
 ブルーベリー……………8個

### 【作り方】

- ① ヨーグルトにはちみつを混ぜ、器によそい、ブルーベリーを添える。

## ☆ 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	—
豚こま団子の甘酢炒め	254	19.0	12.1	2.4	1.2	104
ブロッコリーの カレーマリネ	43	3.0	1.3	3.1	0.6	85
とろろ昆布の すまし汁	18	1.6	0.6	0.8	0.9	8
ブルーベリー ヨーグルト	37	2.0	0.2	0.1	0.1	—
合計	604	29.4	14.6	6.8	2.8	197

※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4月8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	○		○	○		○	○		○	○	7

## 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♪