

健康寿命をのほそう！

ヘルシーメニュー

6月14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
- ・みそ煮込みハンバーグ
- ・小松菜と糸寒天のごま酢サラダ
- ・キャベツと桜えびのソテー
- ・くだもの

しっかり食べて
低栄養予防！

野菜は
1日350g以上
食べましょう！



南区健康寿命延伸キャラクター
「なんだべあ」

	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	621 kcal	500～650 kcal
たんぱく質	32.9 g	
脂 質 〔脂肪エネルギー比〕	17.4 g (25.2%)	25%程度
食塩相当量	2.6 g	3.0 g 程度
野菜使用量	142 g	100 g 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日に摂取するエネルギー量等の目安 *

		18～29 歳	30～49 歳	50～64 歳	65～74 歳	75 歳～
エネルギー※1 (kcal)	男性	2,650	2,700	2,600	2,400	2,100
	女性	2,000	2,050	1,950	1,850	1,650
たんぱく質 (g)	男性	65			60	
	女性	50				
脂質 (g) ※2	男性	59～88	60～90	58～87	53～80	47～70
	女性	44～67	46～68	43～65	41～62	37～55
食物繊維 (g)	男性	21			20	
	女性	18			17	
野菜使用量		(目標) 1 日 350g 以上 (1 食 120g 程度)				
食塩相当量		(目標) 男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満				

※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

～6月は“食育月間”～

今月の献立テーマは“さっぽろ食スタイル”です！

札幌市では、栄養バランスが良く、地産地消で環境に配慮した食生活を「さっぽろ食スタイル」として進めています。詳しくは添付資料をご覧ください。

☆ ごはん（1人150g）

“さっぽろ食スタイル”のポイント★
・北海道産のお米を使っています。

☆ みそ煮込みハンバーグ

【材料（4人分）】

	豚ひき肉（赤身）	260g
	塩	小さじ1/5
	たまねぎ	1/2個
A	木綿豆腐	150g
	卵	1個
	おろしにんにく	小さじ1
	おろししょうが	小さじ2
	パン粉	1カップ（40g）
	ぶなしめじ	1/2袋
	エリンギ	2本
	サラダ油	小さじ4
B	だし汁	300ml
	ケチャップ	大さじ2
	みそ	小さじ4
	パセリ（みじん切り）	適量
＜付け合わせ＞		
	ブロッコリー	60g
	じゃがいも	200g
	ミニトマト	4個

【作り方】

- ① たまねぎはみじん切りにする。ぶなしめじはほぐす。エリンギは縦半分にし、斜め薄切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。じゃが芋は食べやすい大きさに切り、水にさらす。
- ② ブロッコリーとじゃがいもを耐熱皿に入れ、電子レンジで加熱する。（目安：600W 2～3分程度）
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ、豚ひき肉と塩を加えてよく混ぜる。粘り気が出てきたら、たまねぎを加えてさらに混ぜ、4等分にして形を整える。
- ④ フライパンにサラダ油を熱する。③を入れて、蓋をして2～3分焼いたら裏返し、空いているところにぶなしめじとエリンギを加え、蓋をして2～3分焼く。
- ⑤ 蓋をとり、混ぜ合わせたBを加えてハンバーグに火が通るまで煮る。
- ⑥ 器にハンバーグを盛り、ソースをかけてパセリをふる。付け合わせを添える。

“さっぽろ食スタイル”のポイント★
・北海道産のじゃがいもを使っています。

☆ くだもの

季節のくだもの（下記の栄養価はりんごで計算）

☆ 小松菜と糸寒天のごま酢サラダ

【材料（4人分）】

	小松菜	160g
	糸寒天	4g
	ツナ油漬缶	小1缶
	ピーマン（赤・黄）	各1個
A	すりごま	大さじ1と1/2
	しょうゆ	小さじ1強
	砂糖	小さじ2
	レモン汁	大さじ1/2
	塩	小さじ1/5

【作り方】

- ① 小松菜はゆでて冷まし、2cm長さに切る。糸寒天は水につけて戻し、水気をきっておく。ピーマンはゆでて千切りにする。ツナは油分をきっておく。
- ② ボウルにAを合わせ、①を加えて和える。

“さっぽろ食スタイル”のポイント★

- ・常温保存できる糸寒天を使っています。
- ・北海道産の小松菜を使っています。

☆ キャベツと桜えびのソテー

【材料（4人分）】

キャベツ	160g
桜えび	5g
ごま油	小さじ1
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/4
塩	小さじ1/8

【作り方】

- ① キャベツは3cm長さの太目の千切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、キャベツを入れて炒め、桜えびを加え、酒をふって炒め合わせる。塩、しょうゆを加え、味を調える。

“さっぽろ食スタイル”のポイント★

- ・常温保存できる桜えびを使っています。

* 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)	野菜使用量 (g)
ごはん	234	3.8	0.4	2.3	0.0	—
みそ煮込みハンバーグ	273	24.1	10.8	8.0	1.7	50
小松菜と糸寒天の ごま酢サラダ	74	3.6	5.0	2.3	0.6	52
キャベツの桜えび炒め	24	1.4	1.1	0.7	0.3	40
くだもの	16	0.0	0.1	0.4	0.0	—
合計	621	32.9	17.4	13.7	2.6	142

※ 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。

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！

最近は、若年世代の“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！

《「10 食品群チェックシート」で食事を見直してみましょう！》

チェックの仕方

- ① 1 日で食べた食品群に○を付けます。（ヘルシーメニューで使った食品のところには○を付けてあります。）
- 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！

	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	いも類	くだもの	海藻類	合計
今日	○	○		○	○	○	○	○	○	○	9

※主食（ごはん・パン等）も合わせて食べましょう。

元気な体づくりのために
目標は毎日 **7** 点以上！



本日の合計点数は何点になりそうですか？たとえば、朝食にヨーグルトを食べた方は、牛乳・乳製品の欄に○が付き、合計10点となります。

※10 食品群シートに関するプリントは、**南区役所 3 階食堂**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♪