



健康寿命をのほそう！

ヘルシーメニュー

8月23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】

- ・夏野菜たっぷりキーマカレー
- ・切り干し大根のサラダ
- ・ミルク寒天

8月は
野菜摂取強化月間
です

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	629kcal	500～650kcal
たんぱく質	27.7g	
脂 質 〔脂肪エネルギー比〕	17.2g (24.6%)	
食塩相当量	2.1g	25%程度
野菜使用量	233g	3.0g程度
		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

※2 上記※1 エネルギー量より算出（20～30%エネルギー）

★ 夏野菜たっぷりキーマカレー

【材料（4 人分）】

牛ひき肉……………120g
 豚ひき肉（赤身）……………120g
 たまねぎ……………1 個（200g）
 しょうが……………1 かけ
 にんにく……………1 かけ
 サラダ油……………大さじ1
 トマト……………200g
 黄パプリカ……………150g
 さやいんげん……………8 本
 カレー粉……………大さじ2
 A { 中濃ソース……………大さじ1
 トマトケチャップ……………大さじ1/2
 コンソメの素（顆粒）……………小さじ1
 こしょう……………少々
 しょうゆ……………小さじ1
 水……………150ml
 ゆで卵……………2 個
 ごはん……………ひとり 170g

【作り方】

- ① たまねぎ、しょうが、にんにくはみじん切り、トマト、パプリカは 2cm 程度の角切りにする。いんげんは 2cm 長さに切り、ゆでておく。
- ② 深めのフライパンに分量の半分のサラダ油を温め、パプリカを強めの中火でさっと炒め、取り出す。
- ③ 同じフライパンに残りのサラダ油を足し、たまねぎ、しょうが、にんにくを中火で炒める。薄く色づいたらひき肉を加え、パラリとしたらカレー粉を加えて炒める。
- ④ A とさやいんげんを加え、弱火で水分がなくなるまで煮る。パプリカとトマトを加えて混ぜ、1 分程度加熱する。
- ⑤ 器にごはんとカレーを盛り、半分に切ったゆで卵を添える。

★ 切り干し大根のサラダ

【材料（4 人分）】

切り干し大根……………40g
 きゅうり……………1 本
 ミニトマト……………8 個
 レタス……………80g
 ツナ（水煮）……………小 1 缶
 A { しょうゆ……………大さじ1
 みりん……………大さじ1
 酢……………大さじ1
 白いりごま……………小さじ2

【作り方】

- ① 切り干し大根は熱湯に 3 分ほど浸す。きゅうりは小さめの乱切り、レタスは 1cm 幅に切る。
- ② ツナの汁はきっておく。
- ③ 切り干し大根の水気をしっかりしぼり、食べやすい長さに切り、きゅうり、レタス、ツナと合わせる。
- ④ A は合わせておく。
- ⑤ ③を器に盛ってミニトマトを添え、④をかけ、白いりごまをふる。

☆ ミルク寒天

【材料（4人分）】

牛乳・・・・・・・・・・200ml
 水・・・・・・・・・・100ml
 粉寒天・・・・・・・・・・2g
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
 みかん缶果肉・・・・・・・・8房
 ※バニラエッセンス（お好みで）

【作り方】

- ① 鍋に水と粉寒天を入れ、かき混ぜながら沸騰させて溶かす。
- ② ①に砂糖を加えて溶かし、人肌程度に温めた牛乳を加えて混ぜる。
 ※お好みでバニラエッセンスを2～3滴入れてもよい。
- ③ 器に入れて粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固め、みかんを飾る。

野菜は1日に3回とりましょう！

例えば・・・



野菜を食べるとこんないいことが！

- ★ビタミン・ミネラルが豊富
- ★血糖値の上昇をおだやかに
- ★コレステロール値の上昇を抑える

- ★消化器系のがんになりにくい
- ★食物繊維で便秘解消



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 ＊

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)
夏野菜たっぷり キーマカレー	502	21.4	14.2	6.1	1.2	158
切り干し大根のサラダ	75	4.6	1.1	3.1	0.8	75
ミルク寒天	52	1.7	1.9	0.4	0.1	—
合計	629	27.7	17.2	9.6	2.1	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。

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	イモ類	くだもの	海藻類	合計
今日	○	○	○	○	○		○			○	7

※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、朝食に納豆を食べた方は、大豆・大豆製品の欄に○が付き、合計 8 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♪