

健康寿命をのばそう！ ヘルシーメニュー

10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】

- ・ごはん
- ・鮭のフライおろしポン酢
- ・ピーマンのおかか和え
- ・にんじんの味噌きんぴら
- ・フルーツヨーグルト

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	620kcal	500～650kcal
たんぱく質	31.5g	
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	17.2g (25.0%)	25%程度
食塩相当量	2.6g	3.0g程度
野菜使用量	186g	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）

★ ごはん（1人150g）

★ 鮭のフライおろしポン酢

【材料（4人分）】

鮭	80g×4
酒	小さじ4
塩	小さじ1/5
小麦粉	大さじ2
卵	1個
パン粉	カップ1弱
揚げ油	適量
大根	240g
ポン酢しょうゆ	大さじ3
白いりごま	小さじ1
キャベツ	80g
青しその葉	4枚
ミニトマト	4個

【作り方】

- ① 鮭に酒と塩をふっておく。大根はすりおろす。
- ② キャベツと青しその葉は千切りにし、合わせる。
- ③ 鮭の水気をふき取り、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、油で揚げる。
- ④ 大根おろしにポン酢しょうゆ、白いりごまを合わせる。
- ⑤ 器に鮭フライと②を盛り、④とミニトマトを添える。

★ ピーマンのおかか和え

【材料（4人分）】

ピーマン	2個
赤・黄ピーマン	各1/2個
ツナ水煮缶	小1缶
だし汁	小さじ4
しょうゆ	小さじ1強
削り節	1g

【作り方】

- ① ピーマンはヘタと種を取り、薄切りにして熱湯でさっとゆでる。ツナは汁気を切っておく。
- ② ボウルに①を入れ、だし汁としょうゆ、削り節を加えて和える。

★ にんじんの味噌きんぴら

【材料（4 人分）】

にんじん……………1 本半（200g）

A

砂糖……………小さじ2

みそ……………小さじ4

酒……………小さじ4

水……………100ml

ごま油……………小さじ1

- 【作り方】
- ① にんじんは短冊切りにする。

② A を合わせておく。

③ 鍋にごま油を温め、にんじんを中火でよく炒める。

④ しんなりしたら A を加え、弱めの中火で煮る。混ぜながら汁気がほぼなくなるまで炒りつける。

★ フルーツヨーグルト

【材料（4 人分）】

無糖ヨーグルト……………200g

はちみつ……………小さじ2

フルーツミックス（缶詰） ……100g

- 【作り方】
- ① フルーツミックスは、食べやすい大きさに切る。

② ヨーグルトに、はちみつと①を入れて混ぜる。

＊ 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)	野菜使用量 (g)
ごはん	234	3.8	0.4	2.3	0.0	—
鮭のフライおろしポン酢	268	22.3	13.7	1.9	1.4	91
ピーマンのおかか和え	21	2.3	0.2	0.8	0.3	45
にんじんの味噌きんぴら	46	1.2	1.4	1.5	0.8	50
フルーツヨーグルト	51	1.9	1.5	0.1	0.1	—
合計	620	31.5	17.2	6.6	2.6	186

※ 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		○	○	○	○		○				5

※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6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♪