

# 健康寿命をのほそう！

## ヘルシーメニュー

4月10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
- ・さばの竜田揚げレモン風味
- ・ブロッコリーのツナ和え
- ・3色野菜のあえもの
- ・わかめスープ
- ・甘酒ミルクプリン

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

「なんだべあ」

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 ※<br>(1食当たり) |
|------------------|---------------|-------------------------|
| エネルギー            | 649kcal       | 500~650kcal             |
| 脂質<br>〔脂肪エネルギー比〕 | 18.3g (25.4%) | 13.8~18g<br>25%程度       |
| 塩分               | 2.6g          | 3.0g程度                  |
| 野菜の量             | 225g          | 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。(札幌市外食料理「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<br>座り仕事を中心だが、歩<br>行、家事、軽いスポーツ等<br>を5時間程度行う場合。<br>※2<br>上記※1エネルギー量よ<br>り算出しています。 |
|-------------------|------------------------------|--------|--------|--------|-------|--|
| エネルギー※1<br>(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) |        |        |        |       |  |
| 塩分                | (目標) 男性 8g 未満、女性 7g 未満       |        |        |        |       |  |

## ☆ ごはん

### ☆ さばの竜田揚げレモン風味

#### 【材料（4人分）】

さば……………4切れ  
たまねぎ……………1/2個  
きゅうり……………1本  
にんじん……………1/3本  
レモンの輪切り……………2枚  
レモン汁……………小さじ1  
A { 酒……………小さじ1  
しょうが汁……………小さじ1  
しょうゆ……………小さじ1強  
片栗粉……………適量  
塩……………少々  
フルクトレッシング……………小さじ2  
揚げ油……………適量

#### 【作り方】

- ① さばはAに漬け、冷蔵庫に入れて30分ほどおく。
- ② たまねぎは薄切りにして塩もみする。きゅうりとにんじんはせん切りにし、レモンは皮をむいてちょう切りにする。
- ③ ②をボウルに入れ、レモン汁とドレッシングを加えて混ぜる。
- ④ さばの水分をふき、片栗粉をまぶして揚げる。
- ⑤ 器にさばを盛り付け、③を添える。

### ☆ ブロッコリーのツナ和え

#### 【材料（4人分）】

ブロッコリー……………2/3株  
ツナ缶……………20g  
しょうゆ……………小さじ1弱

#### 【作り方】

- ① ツナは油を切り、ボウルに入れてしょうゆを加えて混ぜる。
- ② ブロッコリーは小房に分けてゆで、①で和える。

### ☆ 3色野菜のあえもの

#### 【材料（4人分）】

小松菜……………200g  
ホールコーン……………40g  
にんじん……………40g  
A { 酢……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ1/2  
白ごま……………少々

#### 【作り方】

- ① 小松菜はサッとゆでて水気を切り、4cm長さに切る。
- ② にんじんは短冊切りにしてゆでる。
- ③ ボウルにAを入れ、小松菜とにんじん、ホールコーンを加えて混ぜる。
- ④ 器に盛り、白ごまをふる。

## ★ わかめスープ

### 【材料（4人分）】

カットわかめ……………2g  
 長ねぎ……………30g  
 塩こしょう……………少々  
 鶏ガラスープ……………小さじ2  
 水……………600ml

### 【作り方】

- ① 長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水と鶏がらスープを入れて沸かし、わかめを入れて、塩こしょうで味を調える。
- ③ 万能ねぎを入れて火を止め、盛り付ける。

## ★ 甘酒ミルクプリン

### 【材料（4人分）】

甘酒（缶）……………180ml  
 低脂肪牛乳……………180ml  
 粉ゼラチン……………8g  
 水……………大さじ3  
 ゆで小豆……………20g  
 生クリーム……………お好みで

### 【作り方】

- ① ゼラチンは水でふやかしておく。
- ② 甘酒と牛乳を鍋で温め、沸騰直前で火を止め、湯煎で溶かした①を加えて溶かす。
- ③ 器にそそぎ、冷蔵庫で冷やし固め、ゆで小豆と生クリームを添える。

## ☆本日の栄養価☆

| 献立名              | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 食物繊維<br>(g) | 塩分<br>(g) | 野菜量<br>(g) |
|------------------|-----------------|--------------|-----------|-------------|-----------|------------|
| ごはん              | 252             | 3.8          | 0.4       | 0.4         | 0.0       | —          |
| さばの竜田揚げ<br>レモン風味 | 243             | 17.6         | 14.6      | 1.5         | 1.1       | 77         |
| ブロッコリーの<br>ツナ和え  | 37              | 4.0          | 1.4       | 3.1         | 0.3       | 70         |
| 3色野菜のあえもの        | 25              | 1.4          | 0.5       | 1.5         | 0.3       | 70         |
| わかめスープ           | 8               | 1.4          | 0.0       | 0.4         | 0.7       | 8          |
| 甘酒ミルクプリン         | 84              | 4.3          | 1.4       | 0.4         | 0.2       | —          |
| 合計               | 649             | 32.5         | 18.3      | 7.3         | 2.6       | 225        |

※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24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、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！

《チェックシートで食事を見直してみよう！》

|    | 肉類 | 卵<br>卵製品 | 牛乳<br>乳製品 | 油脂類 | 魚介類 | 大豆<br>大豆製品 | 緑黄色<br>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♪