

健康寿命をのほそう!

ヘルシーメニュー

4月24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
- 野菜の豚肉巻き
- 長いもときのこのソテー
- きゅうりの梅ポン酢漬け
- 豆腐と卵の生姜スープ
- ミルクようかん

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 ※ (1食当たり)
エネルギー	645kcal	500~650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	14.5g (20.2%)	13.8~18g 25%程度
塩分	2.9g	3.0g程度
野菜の量	213g	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 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)					
塩分	(目標) 男性 8g未滿、女性 7g未滿					

☆ ごはん

☆ 野菜の豚肉巻き

【材料（4人分）】

豚肉しゃぶしゃぶ用

……………240g (16枚)

いんげん……………16本

にんじん……………1本

大葉……………16枚

油……………小さじ2

A { しょうゆ……………小さじ4
酒……………小さじ4
みりん……………小さじ2
はちみつ……………小さじ1

キャベツ……………2枚

トマト……………1個

【作り方】

- ① いんげんと細く切ったにんじんは耐熱皿に入れ、軽くラップをして電子レンジで加熱する（600W3分）
- ② 豚肉を並べ、その上に大葉と粗熱をとった①をのせて巻く。
- ③ フライパンに油をひき、②を転がしながら、中火で焼く。
- ④ 肉に火が通ったら、Aを入れ、全体にからませながら、とろみがつくまで煮詰める。
- ⑤ 皿にせん切りキャベツと1/8に切ったトマト、④を盛り付け、余ったタレをかける。

☆ 長いもときのこのソテー

【材料（4人分）】

長いも……………160g

しめじ……………100g

まいたけ……………50g

絹さや……………8枚

バター……………12g

しょうゆ……………小さじ2

【作り方】

- ① ながいもは皮をむき、一口大に切る。しめじとまいたけは小房に分ける。
- ② 絹さやはサッとゆで、斜めに2等分に切る。
- ③ フライパンに、バターと①を入れて炒め、しょうゆを回し入れて、②を加えてひと炒めする。

☆ きゅうりの梅ポン酢漬

【材料（4人分）】

きゅうり……………2本

梅干し……………1個

A { ポン酢しょうゆ……………大さじ1
白ごま……………少々

【作り方】

- ① きゅうりは麺棒などで叩いて、一口大の乱切りにする。梅干しは種をとって叩いておく。
- ② ビニール袋の中にAを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を入れてよくもみこみ、冷蔵庫で30分以上おく。

★ 豆腐と卵の生姜スープ

【材料（4人分）】

絹ごし豆腐……………1/2丁
 卵……………2個
 長ねぎ……………20g
 A { しょうが……………1かけ
 水……………500ml
 鶏ガラスープ……………小さじ2
 しょうゆ……………小さじ2
 塩……………少々

【作り方】

- ① 絹ごし豆腐は食べやすい大きさに切る。長ねぎは斜めの薄切りにする。
- ② 鍋にAを入れて、沸騰したら豆腐を加えてひと煮たちさせ、塩で味を調える。
- ③ 溶いた卵を回し入れ、器にそそぎ、ねぎを散らす。

★ ミルクようかん

【材料（4人分）】

牛乳……………130ml
 砂糖……………大さじ1と1/2
 こしあん……………180g
 [粉寒天……………3g
 水……………130ml

【作り方】

- ① 水と粉寒天を鍋に入れ、火にかけて沸騰させる。
- ② 牛乳を入れ、吹きこぼれないように火を弱める。2分ほど煮てから砂糖を入れて溶かし、火を止める。
- ③ ②にこしあんを少しずつ入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ 再び沸騰させ、火からおろす。
- ⑤ ④を鍋ごと水にあて、粗熱をとる。とろみがついたら、水で濡らした流し缶に入れ固める。
- ⑥ 固まったら食べやすい大きさに切る。

☆ 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)	塩分 (g)	野菜量 (g)
ごはん	252	3.8	0.4	0.4	0.0	—
野菜の豚肉巻き	174	14.6	6.3	2.9	1.0	150
長いもときのこのソテー	59	2.2	2.8	2.0	0.5	5
きゅうりの梅ポン酢漬	16	0.8	0.4	0.7	0.6	50
豆腐と卵の生姜スープ	67	5.5	3.7	0.3	0.8	8
ミルクようかん	77	3.5	0.9	2.3	0.0	—
合計	645	30.4	14.5	8.6	2.9	213

※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5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、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 卵製品	牛乳 乳製品	油脂類	魚介類	大豆	緑黄色	イモ類	くだもの	海藻類	合計
						大豆製品	野菜				
今日	○	○	○	○		○	○	○			7

チェックの仕方

- ① 1日の食事ですった食品に○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♪