

健康寿命をのほそう!

ヘルシーメニュー

6月12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
- 切干大根のチンジャオロース
- 小松菜とかにかまのわさびあえ
- 大根のゆず茶あえ
- キャベツのミルクスープ
- 豆乳花 (トールーフア)

6月は
食育月間です!



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	646kcal	500~650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	27.5g (21.2%)	13.8~18g 25%程度
塩分	2.8g	3.0g程度
野菜の量	237g	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 未満、女性 7g 未満				

～6月は“食育月間”です～

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。

今月は「さっぽろ食スタイル」を盛り込んだ献立にしました。

☆ ごはん（1人150g）

☆ 切干大根のチンジャオロース

【材料（4人分）】

	切干大根（乾）	……40g
	豚もも薄切り	……150g
A	酒	……大さじ1
	しょうゆ	……小さじ1
	片栗粉	……小さじ2
	ごま油	……小さじ1
	ピーマン	……2個
	赤パプリカ	……1/4個
	しょうが	……1片
	ごま油	……小さじ1
B	オスターソース	……小さじ2
	鶏がらスープの素	……小さじ1
	しょうゆ	……小さじ1/2
	酒	……大さじ1/2
	みりん	……小さじ1/2
	片栗粉	……大さじ1弱
	酢	……小さじ1/3
	水	……100ml
	レタス	……2枚

【作り方】

- ① 切干大根は水で洗ってから戻し、長ければ切る。ピーマンと赤パプリカは繊維に沿ってせん切りにする。
- ② 豚肉は細切りにし、ポリ袋に入れる。Aを混ぜ合わせ、なじんだら片栗粉、ごま油を加えて混ぜる。
- ③ フライパンにごま油をひき、しょうがのせん切りと②を炒め、肉の色が変わったらピーマンと赤パプリカを入れてさらに炒める。
- ④ 切干大根を入れて軽く混ぜ合わせ、Bを加えて、とろみがついたら、器によそう。

“さっぽろ食スタイル”のポイント★

- ・常温保存できる「切干大根」を使っています
- ・フライパン1つで調理できます

☆ キャベツのミルクスープ

【材料（4人分）】

	キャベツ	……2枚
	たまねぎ	……1/2個
	ほたて水煮缶	……40g
	牛乳	……400ml
	水	……200ml
	油	……小さじ2
	塩・こしょう	……少々
	パセリ（乾）	……適宜

【作り方】

- ① たまねぎはせん切り、キャベツは太めのせん切りに切る。ほたてはほぐしておく。
- ② 鍋に油をひいてたまねぎを炒め、火が通ったらキャベツ、ほたて（汁ごと）、水、塩を加え、ふたをして煮る。
- ③ キャベツがやわらかくなったら、牛乳を加え、こしょうで味を調える。器に盛り、パセリを散らす。

“さっぽろ食スタイル”のポイント★

- ・常温保存できる「缶詰」を使っています
- ・北海道産の野菜を使っています

★ 小松菜とかにかまのわさびあえ

【材料（4人分）】

小松菜……………300g
 かに風味かまぼこ……………4本
 焼きのり……………2/3枚
 A { しょうゆ……………小さじ2.5
 { わさび……………少々

【作り方】

- ① 小松菜は固めにゆで、3cm長さに切る。
- ② かに風味かまぼこをほぐし、焼きのりはちぎる。
- ③ ボウルに全ての材料を入れ、Aであえる。

“さっぽろ食スタイル”のポイント★

・北海道産の野菜を使っています

★ 大根のゆず茶あえ

【材料（4人分）】

大根……………300g
 塩……………小さじ1/2
 ゆず茶……………小さじ4
 ※なければマーマレードで代用可
 酢……………大さじ2

【作り方】

- ① 大根は、薄いいちょう切りにし、塩をふって5分ほどおく。
- ② 大根の水気をしぼり、ゆず茶と酢であえる。

★ 豆乳花(トールーフア)

【材料（4人分）】

豆乳……………240ml
 牛乳……………160ml
 粉寒天……………4g
 黒蜜……………大さじ2
 きなこ……………大さじ2

【作り方】

- ① 豆乳は常温に出しておく。
- ② 鍋に牛乳と粉寒天を入れて中火にかけ、煮立ったら火を弱めて1～2分かきまぜながら、寒天をしっかり煮溶かす。
- ③ ②に豆乳を少しずつ加えて混ぜ、型に流し入れて冷やし固める。
- ④ 固まったら、黒蜜ときなこをかける。

☆ 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(150g)	252	3.8	0.4	0.4	—	—
切干大根の チンジャオロース	149	10.1	5.2	3.2	1.2	67
小松菜とかにかまの わさびあえ	32	3.3	0.5	1.5	0.7	60
大根のゆず茶あえ	26	0.3	0.1	0.9	0.5	60
キャベツの ミルクスープ	111	5.9	5.9	0.9	0.4	50
豆乳花	76	4.1	3.1	0.7	—	—
合計	646	27.5	15.2	7.6	2.8	237

※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6月26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 大豆製品	緑黄色 野菜	イモ類	くだもの	海藻類	合計
今日	○		○	○	○	○	○			○	7

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♪