



# 健康寿命をのほそう！

## ヘルシーメニュー

8月14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
- 麻婆なす
- キャベツとじゃこのサラダ
- かぼちゃのめんつゆ煮
- わかめスープ
- 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 ※ (1食当たり)
エネルギー	647kcal	500~650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	17.7g (24.6%)	25%程度
食塩相当量	2.7g	3.0g程度
野菜の量	212g	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エネルギー量を算出しています。
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)				
食塩相当量		(目標) 男性 8g 未満、女性 7g 未満				

## ★ ごはん（1人150g）

### ★ 麻婆なす

#### 【材料（4人分）】

豚ひき肉	240g	
なす	3本	
干しいたけ	2個	
長ねぎ	2/3本	
しょうが	1かけ	
にんにく	1かけ	
豆板醤	小さじ1弱	
A	水	140ml
	鶏がらスープ	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ2
	オリーブオイル	小さじ1強
片栗粉	小さじ2	
水	小さじ2	
サラダ油	小さじ1	
レタス	4枚	

#### 【作り方】

- ① なすは縦の8つ割りに切って水にさらす。
- ② 干しいたけは水で戻し、みじん切りにする。長ねぎ、しょうが、にんにくは、それぞれみじん切りにする。
- ③ 深めのフライパンにサラダ油を入れて熱し、長ねぎ、しょうが、にんにく、豆板醤を炒め、香りがたったら、ひき肉を加えてほぐしながら炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、なすの水気をふいて加え、しんなりするまで炒め、しいたけを加える。
- ⑤ Aを加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけて仕上げる。
- ⑥ レタスを皿にひき、⑤を盛り付ける。

### ★ キャベツとじゃこのサラダ

#### 【材料（4人分）】

キャベツ	1枚半
もやし	1/2袋
刻み昆布	10g
しらす干し	20g
ごま油	小さじ1/2
和風ドレッシング	小さじ4

#### 【作り方】

- ① キャベツは短冊に切る。キャベツ、もやしの順にサッとゆでる。刻み昆布は水で戻して、さっと茹でる。
- ② しらす干しは、ごま油で炒める。
- ③ ボウルに①と②を入れてドレッシングであえる。

### ★ かぼちゃのめんつゆ煮

#### 【材料（4人分）】

かぼちゃ	240g
長ねぎ	35g
めんつゆ	大さじ1
水	140ml
七味唐辛子	少々

#### 【作り方】

- ① かぼちゃはひと口大に切る。長ねぎは4cmくらいのせん切りにする。
- ② 鍋にかぼちゃと長ねぎを入れ、水とめんつゆを加えて中火にかけ、軟らかくなるまで煮る。
- ③ 器に盛り、七味唐辛子をふる。

## ☆ わかめスープ

### 【材料（4人分）】

カットわかめ……………2g  
 長ねぎ……………20g  
 鶏がらスープ……………小さじ4  
 水……………600ml  
 塩・こしょう……………少々

### 【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、塩・こしょうで味をととのえ、わかめを入れる。
- ③ 長ねぎを加えて火を止め、盛り付ける。

## ☆ ミルクプリン

### 【材料（4人分）】

牛乳……………300ml  
 砂糖……………小さじ1強  
 フルーツミックス缶……………60g  
     ～お好みの果物を使っても！  
 ゼラチン……………8g  
 水……………40ml

### 【作り方】

- ① ゼラチンは水でふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳と砂糖を入れ、沸騰直前まで温めてから火をとめ、①を加えて溶かす。
- ③ 汁気を切ったフルーツミックス缶を②に入れる。
- ④ 器に③を入れ、冷蔵庫で冷やす。

## ☆ 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)	野菜量 (g)
ごはん(150g)	252	3.8	0.4	0.4	0.0	—
麻婆なす	206	13.3	12.4	2.6	0.9	92
キャベツとじゃこの サラダ	35	2.6	1.7	1.9	0.6	45
かぼちゃの めんつゆ煮	62	1.5	0.2	2.4	0.4	70
わかめスープ	10	0.8	0.1	0.3	0.7	5
ミルクプリン	82	4.3	2.9	0.9	0.1	—
合計	647	26.3	17.7	8.5	2.7	212

※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8月28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、若い女性の“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♪