



健康寿命をのほそう！

ヘルシーメニュー

8月28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】

- ・ トマトのドライカレー
- ・ 切干大根のごま酢あえ
- ・ 豆苗おひたし
- ・ きのこのスープ
- ・ くだもの

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	640kcal	500～650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	18.8g (26.4%)	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g程度
野菜の量	228g	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)				
食塩相当量		(目標) 男性 8g 未満、女性 7g 未満				

★ トマトのドライカレー

【材料（4人分）】

合いびき肉	200g
玉ねぎ	1個
にんじん	100g
れんこん	80g
ピーマン（大）	1個
赤・黄パプリカ	各25g
トマト水煮缶	1/2缶
カレールウ	60g
サラダ油	小さじ2
ナツメグ	適量
水	200ml
ごはん	600g

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切り、にんじん、れんこん、ピーマン、パプリカは1cm角に切る。カレールウは細かく刻んでおく。
- ② フライパンにサラダ油を入れて弱火で熱し、玉ねぎを炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、ひき肉を加えて炒め、ナツメグをふり、肉に火が通ったら、にんじん、れんこん、ピーマン、パプリカを加えてサッと炒める。
- ④ トマト水煮缶と水を加えて弱火で15～20分煮る。
- ⑤ 一度火を止め、カレールウを溶かし入れ、水分を飛ばすように炒める。
- ⑥ 皿にご飯を盛り、④をのせる。

★ 切干大根のごま酢あえ

【材料（4人分）】

切干大根	30g
きゅうり	1本(100g)
ホールコーン缶	40g
かに風味かまぼこ	2本
A { すし酢	大さじ2
ごま油	小さじ2
白いりごま	小さじ1

【作り方】

- ① 切干大根は、もどして食べやすい長さに切る。
- ② きゅうりは、斜めの薄切りにしてからせん切りする。塩（分量外）をふってもみ、水気を切る。かに風味かまぼこは、手でさいておく。
- ③ ボウルに①と②、コーンを入れ、Aであえてしばらくおく。
- ④ 器に盛り、ごまをひねりながらふる。

★ 豆苗おひたし

【材料（4人分）】

豆苗	1パック
めんつゆ	小さじ2
かつお節	少々

【作り方】

- ① 豆苗は、根元を落として洗い、サッとゆでて水にさらす。
※電子レンジで加熱してもよい（600W2分）
- ② ①を軽く絞ってから、冷蔵庫で冷やす。
- ③ 器に盛り、めんつゆとかつお節をかける。

★きのこのスープ

【材料（4人分）】

まいたけ……………1パック
しいたけ……………2枚
えのきたけ……………1袋
里芋（冷凍）……………4つ
長ねぎ……………30g
だし汁……………600ml
しょうゆ……………小さじ4
塩……………少々

【作り方】

- ① まいたけは小房に分ける。しいたけは石づきをとって5mm幅に切る。えのきたけは石づきをとり半分の長さに切る。里芋は半分に切る。
- ② 鍋にだし汁と里芋を入れて煮立てる。里芋が軟らかくなったらきのこを加えて、2～3分煮る。
- ③ ②にしょうゆと塩を加えて調味し、5mm幅の小口切りにしたねぎを入れて、少し火を通す。

★ くだもの

☆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)
トマトの ドライカレー	498	14.6	15.3	3.2	1.4	145
切干大根の ごま酢あえ	81	2.5	3.1	2.3	0.7	35
豆苗おひたし	15	2.3	0.2	1.3	0.1	40
きのこのスープ	32	2.5	0.2	2.4	0.7	8
くだもの	14	0.4	0.0	0.3	—	—
合計	640	22.3	18.8	9.5	2.9	228

※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9月11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！
最近では、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	○			○	○		○	○	○		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♪