



健康寿命をのほそう！

ヘルシーメニュー

9月11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
- 鶏肉と彩り野菜の甘酢炒め
- 里芋とひじきの炒め煮
- 小松菜の煮びたし
- なめことわかめの味噌汁
- 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」



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	642kcal	500~650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	17.9g (25.1%)	25%程度
食塩相当量	3.0g	3.0g程度
野菜の量	171g	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「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）

☆ 鶏肉と彩り野菜の甘酢炒め

【材料（4人分）】

	鶏もも肉	320g
A	酒	大さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2
	しょうが汁	小さじ1
	片栗粉	適量
	れんこん	60g
	なす	120g
	ピーマン	2個
	赤パプリカ	1/4個
	玉ねぎ	150g
	サラダ油	適量
	中華だし	100ml
B	酢	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1と2/3
	砂糖	大さじ1強
	オイスターソース	小さじ1

【作り方】

- ① 鶏肉はひとくち大に切り、Aに15分ほど漬け、片栗粉をまぶしておく。
- ② れんこんはいちょう切りにして、酢水につけ、固めにゆでておく。
- ③ なす、ピーマン、パプリカは乱切りにし、玉ねぎはひとくち大に切る。
- ④ フライパンにサラダ油を熱して、①の鶏肉を焼き、②、③を加えて炒め、中華だしを加えてさっと煮る。
- ⑤ Bを加えてひと煮立ちさせ、調味料を絡める。

※ 鶏肉、野菜は油で揚げ、最後に調味料と合わせても美味しくできます！

※ 酢の代わりに黒酢を使ってもOK！

☆ ひじきと里芋の炒め煮

【材料（4人分）】

	ひじき（乾）	10g
	里いも（冷凍）	10個
	油揚げ	1枚
A	砂糖	小さじ1強
	みりん	小さじ2
	酒	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	だし汁	120ml
	サラダ油	小さじ1

【作り方】

- ① ひじきは水で戻す。油揚げは湯通しして短冊に切る。里いもは半分に切る。
- ② 鍋に油を入れて火にかけ、ひじきを加えて炒める。油がまわったら、だし汁を加えて4～5分煮る。
- ③ 油揚げと里いも、Aを加えて、里いもがやわらかくなり、汁がなくなるまで煮る。

☆ 小松菜の煮浸し

【材料（4人分）】

小松菜……………200g
 ホールコーン……………40g
 にんじん……………40g
 すりごま……………小さじ1強
 しょうゆ……………小さじ1強
 だし汁……………80ml

【作り方】

- ① 小松菜はさっと茹でて水気を切り、長さ4cmに切る。にんじんは短冊切りにする。
- ② 小鍋に、だし汁としょうゆ、コーンとにんじんを入れてサッとひと煮立ちさせ、小松菜とすりごまを加えて、軽く混ぜてから火を止める。

☆ なめことわかめの味噌汁

【材料（4人分）】

なめこ……………80g
 カットわかめ……………2g
 みそ……………小さじ4
 だし汁……………600ml
 長ねぎ……………20g

【作り方】

- ① なめこは洗って水気を切る。長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて、沸騰したらなめこを入れて火を通し、みそを溶き入れる。
- ③ わかめを加え、最後に長ねぎを入れる。

☆ 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)
ごはん(150g)	252	3.8	0.4	0.4	0.0	—
鶏肉と彩り野菜の 甘酢炒め	237	14.3	12.8	1.8	1.1	96
ひじきと里芋の 炒め煮	90	2.7	3.4	2.7	0.6	0
小松菜の煮浸し	28	1.5	0.8	1.6	0.3	70
なめことわかめの 味噌汁	18	1.6	0.4	1.1	1.0	5
くだもの	17	0.0	0.1	0.1	—	—
合計	642	23.9	17.9	8.0	3.0	171

※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25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	牛乳	油脂類	魚介類	大豆	緑黄色	イモ類	くだもの	海藻類	合計
		卵製品	乳製品			大豆製品	野菜				
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♪