



健康寿命をのほそう！

ヘルシーメニュー

10月9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
- ・野菜たっぷりプルコギ
- ・ピーマンのおかかあえ
- ・なめこおろし
- ・とろろ昆布のすまし汁
- ・フルーツきんとん

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
「なんだばあ」

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	641kcal	500~650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	14.8g (20.8%)	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g程度
野菜の量	232g	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）

☆ 野菜たっぷりフルコギ

【材料（4人分）】

牛もも肉	280g	
にら	50g	
赤パプリカ	1/2個	
もやし	1袋	
油	適量	
白いりごま	小さじ1	
塩・こしょう	少々	
A	砂糖	小さじ4
	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ2強
	白すりごま	小さじ2
	こしょう	少々
	おろしにんにく	1かけ分
	ごま油	小さじ2

【作り方】

- ① ボウルにAを合わせて、牛肉を入れてもみ込み、5分ほどおく。
- ② にらは4cm長さに切り、赤パプリカは細切りにする。もやしはひげをとる。
- ③ 熱したフライパンに油を入れ、①を入れて炒める。肉の色が変わってきたら、野菜を加えて炒め合わせる。
- ④ 塩・こしょうで味を調え、器に盛ってごまをふる。

☆ ピーマンのおかかあえ

【材料（4人分）】

ピーマン	2個
赤・黄パプリカ	各1/2個
ツナ缶	40g
だし汁	小さじ4
しょうゆ	小さじ1強
削り節	少々

【作り方】

- ① ピーマンとパプリカはヘタと種を取り、薄切りにして熱湯でさっとゆでる。ツナは油を切っておく。
- ② ボウルに①を入れ、だし汁としょうゆ、削り節を加えてあえる。

☆ なめこおろし

【材料（4人分）】

なめこ	1袋	
大根	240g	
青しそ	2枚	
A	酢	大さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	塩	少々

【作り方】

- ① ボウルにAを入れ、混ぜ合わせておく。
- ② なめこは熱湯をくぐらせる程度にサッとゆで、ザルにあげる。
- ③ 大根はすりおろし、ザルにあげて水気を切る。青しそはせん切りにする。
- ④ ①に、②と③を入れてよく混ぜる。

★ とろろ昆布のすまし汁

【材料（4人分）】

とろろ昆布……………8g
 木綿豆腐……………50g
 長ねぎ……………30g
 だし汁……………600ml
 しょうゆ……………小さじ1
 塩……………少々

【作り方】

- ① 豆腐はさいの目に切る。ねぎはうすい小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁を沸かし、しょうゆと塩で調味し、豆腐を入れて火を通す。
- ③ お椀にとろろ昆布を入れ、②を注いで、ねぎを入れる。

★ フルーツきんとん

【材料（4人分）】

さつまいも……………200g
 フルーツミックス缶の汁
 ……大さじ3
 フルーツミックス缶……………120g

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむいて輪切りにする。ゆでて熱いうちにつぶし、フルーツミックス缶の汁を混ぜる。
- ② フルーツミックス缶は、5mm角くらいの大きさに切る。
- ③ さつまいもとフルーツミックス缶を和え、器に盛る。

☆ 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)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
ごはん(150g)	252	3.8	0.4	0.4	0.0	—
野菜たっぷりプルコギ	205	18.0	10.0	2.9	1.0	119
ピーマンのおかかあえ	41	2.5	2.3	0.8	0.4	45
なめこおろし	24	0.9	0.1	1.6	0.6	61
とろろ昆布のすまし汁	18	1.6	0.6	0.8	0.9	8
フルーツきんとん	90	0.7	0.1	1.3	0.0	—
合計	641	27.3	14.8	7.8	2.9	232

※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 10月23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	○			○	○	○	○	○	○	○	8

チェックの仕方

- ①1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♪