



健康寿命をのほそう！

ヘルシーメニュー

11月13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】

- 野菜たっぷり
ポークハヤシライス
- いもとピーマンのシャキシャキ和え
- ほうれん草のわさび和え
- わかめスープ
- みかんヨーグルト

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」



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	644kcal	500~650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	13.9g (19.4%)	25%程度
食塩相当量	3.2g	3.0g程度
野菜の量	190g	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				

☆ 野菜たっぷりポークハヤシライス

【材料（4人分）】

豚もも肉	200g
たまねぎ	120g
しめじ	60g
ごぼう水煮（細切）	40g
たけのこ水煮（細切）	80g
トマト	小1個
赤・黄パプリカ	各20g
有塩バター	大さじ3弱
塩・こしょう	少々
赤ワイン	40ml
水	60ml
ケチャップ	大さじ3弱
中濃ソース	大さじ3弱
デミグラスソース	200g
ごはん	600g

【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに、たまねぎは薄切りにする。しめじは石づきを取って小房に分ける。ごぼうとたけのこは水気を切っておく。トマトはざく切りにする。パプリカは角切りにしてゆでる。
- ② 鍋にバターを熱し、豚肉を炒める。火が通ったら、塩・こしょうで味付けする。
- ③ たまねぎ、たけのこ、ごぼうを加えて炒める。さらにしめじを加えて炒め、赤ワインと水を入れてアルコールを飛ばし、デミグラスソースを入れて煮立たせる。
- ④ トマトを加え、潰しながら10分ほど煮つめて、ケチャップと中濃ソースを加える。
- ⑤ ごはんにルウをかけて、赤・黄パプリカを飾る。

☆ いもとピーマンのシャキシャキ和え

【材料（4人分）】

じゃがいも	240g
ピーマン	2個
ごま油	小さじ2
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① じゃがいもはせん切りにし、水にさらしてから、水気を切っておく。ピーマンは細く切る。
- ② 鍋に水とじゃがいもを入れて火にかけ、沸騰したらピーマンを加えてサッとゆでる。
- ③ ザルにあげて湯を切り、ボウルに入れて、ごま油と塩・こしょうで味を調える。

☆ ほうれん草のわさび和え

【材料（4人分）】

ほうれん草	200g
もやし	80g
焼きのり	1/3枚
めんつゆ	小さじ2弱
わさび	小さじ1/3

【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて水気をしぼり、3cm程度の長さに切る。
- ② もやしはひげをとり、ゆでてから水気を切る。
- ③ ボウルにめんつゆとわさびを入れて混ぜ合わせ、②とちぎった焼きのりを加えて和える。

★ わかめスープ

【材料（4人分）】

カットわかめ……………2g
 長ねぎ……………30g
 鶏がらスープの素……………小さじ4
 塩・こしょう……………少々
 水……………600ml

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

★ みかんヨーグルト

【材料（4人分）】

無糖ヨーグルト……………280g
 はちみつ……………大さじ1
 みかんの缶詰……………20g

【作り方】

- ① ヨーグルトに、はちみつとみかんの缶詰を入れて混ぜる。

☆ 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)
野菜たっぷり ポークハヤシライス	497	18.1	11.2	3.2	1.7	100
いもとピーマンの シャキシャキ和え	67	1.1	2.1	1.1	0.4	15
ほうれん草の わさび和え	18	1.7	0.3	1.7	0.3	70
わかめスープ	10	0.8	0.1	0.3	0.7	5
みかんヨーグルト	52	3.2	0.2	0.0	0.1	—
合計	644	24.9	13.9	6.3	3.2	190

※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 11月27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	○		○	○			○	○	○	○	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♪