



健康寿命をのほそう！

ヘルシーメニュー

11月27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
- ・鮭のきのこあんかけ
- ・ほうれん草と三つ葉のおひたし
- ・かぼちゃのめんつゆ煮
- ・もやしの味噌汁
- ・フルーツヨーグルト

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」

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	644kcal	500~650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	12.3g (17.2%)	25%程度
食塩相当量	2.8g	3.0g程度
野菜の量	160g	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

☆ 鮭のきのこあんかけ

【材料（4人分）】

- 鮭……………4切れ（360g）
塩……………少々
- A { しょうゆ……………小さじ1
酒……………小さじ2
しょうが汁……………小さじ1
- 片栗粉……………適量
揚げ油……………適量
えのきたけ……………1袋
しめじ……………1パック
生しいたけ……………4枚
- B { だし汁……………200ml
しょうゆ……………大さじ1と1/2
砂糖……………小さじ2
みりん……………小さじ2
オリーブオイル……………小さじ1弱
- 片栗粉……………適量
水……………適量
サラダ油……………小さじ2
レタス……………4枚

【作り方】

- ① 鮭は塩をふって10分ほどおき、バットにAを入れて混ぜ、鮭を漬けて20分ほどおく。
- ② えのきは根元を切り、半分の長さに切る。しめじは石づきをとってほぐす。しいたけは石づきをとり、薄切りにする。
- ③ 鮭の汁気をふき取り、片栗粉をまぶす。揚げ油を170℃ほどに熱して、鮭を揚げる。
- ④ 鍋にサラダ油を熱して、きのこ類を炒め、Bを加える。煮立ったら、水溶き片栗粉を加えながらとろみをつける。
- ⑤ 皿にレタスをひき、鮭を盛り付け、あんをかける。

☆ ほうれん草と三つ葉のおひたし

【材料（4人分）】

- ほうれん草……………200g
三つ葉……………8本
焼きのり……………少々
しょうゆ……………小さじ1
だし汁……………大さじ4

【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて水気をしぼり、4cm程度の長さに切る。
- ② 三つ葉は2～3cm長さに切り、熱湯をかけて水気をしぼる。
- ③ 食べる直前に①と②、焼きのりをしょうゆとだし汁であえ、器に盛る。

★ 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、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 器に盛り、七味唐辛子をふる。

★ もやしの味噌汁

【材料（4人分）】

もやし……………120g
 油揚げ……………1/2枚
 みそ……………小さじ4
 だし汁……………600ml
 大葉……………1枚

【作り方】

- ① 油揚げは短冊に切る。
- ② 鍋にだし汁、もやしを入れて火にかける。
- ③ 沸騰したら油揚げを入れ、再び煮立ったら火を弱め、みそを溶き入れる。
- ④ 器に盛り、せん切りにした大葉をのせる。

★ フルーツヨーグルト

【材料（4人分）】

無糖ヨーグルト……………280g
 はちみつ……………小さじ4
 フルーツミックス缶……………120g

【作り方】

- ① フルーツミックス缶は、食べやすい大きさに切る。
- ② ヨーグルトに、はちみつと①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)
ごはん	252	3.8	0.4	0.4	0.0	—
鮭のきのこあんかけ	200	20.0	9.5	2.0	1.2	1
ほうれん草と 三つ葉のおひたし	14	1.7	0.2	1.8	0.2	53
かぼちゃの めんつゆ煮	67	1.6	0.2	2.5	0.4	75
もやしの味噌汁	34	2.6	1.7	0.8	0.9	31
フルーツヨーグルト	77	3.4	0.3	0.2	0.1	—
合計	644	33.1	12.3	7.7	2.8	160

※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 12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			○	○	○	○	○		○	○	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♪