



# 健康寿命をのほそう！

## ヘルシーメニュー

12月25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】

- ・チーズのポルペッティーニ
- ・まめまめサラダ
- ・ほうれん草とじゃこの和え物
- ・オニオンスープ
- ・いちごヨーグルト

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	647kcal	500～650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	17.9g (24.9%)	25%程度
食塩相当量	2.5g	3.0g程度
野菜の量	239g	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				

## ★ チーズのポルペッティーニ

### 【材料（4人分）】

合いびき肉……………160g  
パン粉……………20g  
牛乳……………80ml  
たまねぎ……………70g  
エリンギ……………130g  
パセリ（乾）……………適量  
オリーブ油……………大さじ1/2  
トマト水煮缶……………270g  
オイスターソース……………小さじ2  
ピザ用チーズ……………16g  
塩……………少々  
水……………100ml  
ごはん……………600g

### 【作り方】

- ① パン粉は牛乳に浸す。たまねぎは薄切りにし、エリンギは一口大に切る。
- ② ボウルに合いびき肉とオイスターソース（小さじ1）、ピザ用チーズを入れて、ねばりが出るまでよくこねる。①のパン粉とパセリを加えてさらにこね、肉団子を作る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱して、②の表面に焼き色がつくまで焼いてから取り出す。
- ④ そのままのフライパンに、たまねぎとエリンギを順に加えて、その都度しっかりと炒める。トマト水煮缶、オイスターソース（小さじ1）、塩、水を加えて煮る。沸騰したら③を戻し入れて、汁気がなくなるまで中火で煮込む。
- ⑤ 器に、ごはん（1人150g）と④を盛り付け、パセリをかける。

## ★ まめまめサラダ

### 【材料（4人分）】

ミックスビーンズ（水煮）……………40g  
かぼちゃ……………240g  
A { マヨネーズ……………大さじ2  
塩・こしょう……………少々

### 【作り方】

- ① かぼちゃは電子レンジで加熱し、粗くつぶす。
- ② ボウルにAと水気を切ったミックスビーンズを入れてよく混ぜ合わせ、①のかぼちゃを加えて混ぜる。

## ★ ほうれん草とじゃこの和え物

### 【材料（4人分）】

ほうれん草……………260g  
じゃこ……………大さじ2  
だし汁……………小さじ4  
しょうゆ……………小さじ2

### 【作り方】

- ① ほうれん草は熱湯でサッとゆで、ざるにとって水気をしぼり、3cm長さに切る。
- ② ボウルに①、じゃこ、だし汁、しょうゆを入れてあえる。

## ☆ オニオンスープ

### 【材料（4人分）】

たまねぎ……………1/2個  
 バター……………小さじ1  
 塩こしょう……………少々  
 乾燥パセリ……………少々  
 コンソメ……………1個  
 水……………600ml

### 【作り方】

- ① たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にバターを入れて火にかけ、たまねぎを透明になるまで炒める。
- ③ スープを加えてひと煮立ちさせ、塩こしょうで味をととのえる。
- ④ 器に注ぎ、パセリを散らす。

## ☆ いちごヨーグルト

### 【材料（4人分）】

無糖ヨーグルト……………280g  
 いちごジャム……………大さじ2

### 【作り方】

- ① ヨーグルトを器によそい、ジャムをかける。

## ☆ 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)
チーズの ポルパッティーニ	453	16.9	12.8	3.0	1.0	83
まめまめサラダ	98	2.2	3.5	3.2	0.2	60
ほうれん草と じゃこの和え物	18	2.2	0.3	1.8	0.5	65
オニオンスープ	23	0.4	1.1	0.5	0.7	31
いちごヨーグルト	55	2.8	0.2	0.1	0.1	—
合計	647	24.5	17.9	8.6	2.5	239

※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 R2 年 1 月 8 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、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日の食事ですった食品に○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♪