

健康寿命をのぼそう！

ヘルシーメニュー

4月8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
- ・ブロッコリーのツナ和え
- ・わかめスープ
- ・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
「なんだべあ」

野菜は
1日350g以上
食べましょう！

	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	621 kcal	500~650 kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	15.7 g (22.8%)	25%程度
食塩相当量	2.2 g	3.0 g程度
野菜の量	209 g	100 g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日に摂取するエネルギー量等の目安 *

		18~29歳	30~49歳	50~64歳	65~74歳	75歳~
エネルギー※1 (kcal)	男性	2,650	2,700	2,600	2,400	2,100
	女性	2,000	2,050	1,950	1,850	1,650
たんぱく質 (g)	男性	65			60	
	女性	50				
脂質(g)※2	男性	59~88	60~90	58~87	53~80	47~70
	女性	44~67	46~68	43~65	41~62	37~55
食物繊維(g)	男性	21			20	
	女性	18			17	
野菜使用量	(目標) 1日 350g以上 (1食 120g程度)					
食塩相当量	(目標) 男性 7.5g未滿、女性 6.5g未滿					

※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エネルギー量より算出(20~30%エネルギー)

☆ 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	80g
なす	80g
ピーマン	2個
赤パプリカ	1/4 個
玉ねぎ	150g
サラダ油	適量
B	{
水	100ml
鶏がらスープの素	大さじ 1
酢	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 1 と 2/3
砂糖	大さじ 1 強
オスターソース	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、水と鶏がらスープの素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うとコクが出ます

☆ ブロッコリーのツナ和え

【材料(4人分)】

ブロッコリー	2/3 株
ツナ缶	20g
しょうゆ	小さじ 1

【作り方】

- ① ツナは油を切り、ボウルに入れてしょうゆを加えて混ぜる。
- ② ブロッコリーは小房に分けてゆで、①で和える。

☆ わかめスープ

【材料（4人分）】

カットわかめ……………2g
 長ねぎ……………30g
 鶏ガラスープの素……大さじ1
 水……………600ml
 こしょう……………少々

【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を入れて沸かし、わかめを入れて、こしょうで味を調える。
- ③ ねぎを入れて火を止め、盛り付ける。

☆ 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…100g

【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	—
鶏肉と彩り野菜の 甘酢炒め	259	15.7	13.6	2.4	1.3	131
ブロッコリーの ツナ和え	38	4.0	1.4	3.1	0.3	70
わかめスープ	9	0.6	0.1	0.4	0.5	8
フルーツヨーグルト	63	2.9	0.2	0.2	0.1	—
合計	621	27.0	15.7	6.5	2.2	209

※ 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4月22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、若年世代の“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♪