

健康寿命をのぼそう！

ヘルシーメニュー

4月22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
- ・さばの竜田揚げレモン風味
- ・キャベツとじゃこのサラダ
- ・かぼちゃのめんつゆ煮
- ・くだもの

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	609kcal	500～650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	17.0g (25.1%)	25%程度
食塩相当量	2.1g	3.0g程度
野菜の量	192g	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未満、女性6.5g未満					

※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）

☆ さばの竜田揚げレモン風味

【材料（4人分）】

さば	4切れ	
A	酒	小さじ1
	しょうが汁	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1強
たまねぎ	1/2個	
きゅうり	1本	
にんじん	1/3本	
レモンの輪切り	2枚	
レモン汁	小さじ1	
片栗粉	適量	
塩	少々	
お好みのドレッシング	小さじ4	
揚げ油	適量	

【作り方】

- ① さばはAに漬け、冷蔵庫に入れて30分ほどおく。
- ② たまねぎは薄切りにして塩もみする。きゅうりとにんじんはせん切りにし、レモンは皮をむいていちょう切りにする。
- ③ ②をボウルに入れ、レモン汁とドレッシングを加えて混ぜる。
- ④ さばの水分をふき、片栗粉をまぶして揚げる。
- ⑤ 器にさばを盛り付け、③を添える。

☆ キャベツとじゃこのサラダ

【材料（4人分）】

キャベツ	2枚
もやし	120g
刻み昆布	10g
しらす干し	20g
ごま油	小さじ1/2
お好みのドレッシング	小さじ4

【作り方】

- ① もやしは水からゆでて取り出し、短冊に切ったキャベツをゆでる。刻み昆布は水で戻して、さっとゆでる。
- ② しらす干しは、ごま油で炒める。
- ③ ボウルに①と②を入れてドレッシングであえる。

★ 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、軟らかくなるまで煮る。
- ③ 器に盛り、七味唐辛子をふる。

* かぼちゃは冷凍を使ってもOKです

★ くだもの

* 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	—
さばの竜田揚げ レモン風味	243	17.6	14.6	1.5	1.1	77
キャベツとじゃこの サラダ	35	2.6	1.7	1.9	0.6	45
かぼちゃの めんつゆ煮	62	1.5	0.2	2.4	0.4	70
くだもの	17	0.0	0.1	0.4	—	—
合計	609	25.5	17.0	6.6	2.1	192

※ 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5月13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				○	○		○		○	○	5

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♪