



# 健康寿命をのぼそう！

## ヘルシーメニュー

7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
- ・鮭の焼き漬け
- ・大豆トマトサラダ
- ・じゃがいもとわかめの味噌汁
- ・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食あたり)
エネルギー	575kcal	500～650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	14.2g (22.2%)	25%程度
食塩相当量	2.5g	3.0g程度
野菜の量	125g	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）

### ☆ 鮭の焼き漬け

#### 【材料（4人分）】

生鮭	4切れ
┌ 酒	大さじ1
└ 片栗粉	大さじ2
なす	2個
ししとう	8本
まいたけ	1パック
油	大さじ1×2
A ┌ めんつゆ	大さじ2強
└ 酢	大さじ1
└ 水	200ml

#### 【作り方】

- ① 鮭は、1切れを3つに切る。酒をふり、5分おく。
- ② なすは縦半分に切り、皮に細かく切り込みを入れてから、一口大に切る。ししとうは軸の先を落とす。まいたけは小分けにする。
- ③ 大きめのボウルにAを合わせる。
- ④ フライパンに油大さじ1を温め、②を入れて焼く。焼き色がついたら、取り出してAに漬ける。
- ⑤ 鮭の水気をふいて、片栗粉をまぶす。フライパンに油大さじ1をたし、鮭を中火で焼く。火が通ったら、Aに漬ける。

### ☆ 大豆トマトサラダ

#### 【材料（4人分）】

大豆（水煮）	120g
トマト	2個
きゅうり	1本
塩	少々
A ┌ 塩	小さじ1/3
└ 酢	小さじ4
└ こしょう	少々
└ オリーブ油	小さじ2

#### 【作り方】

- ① きゅうりは小口切りにし、塩をふってもむ。5分ほど置いたら水気をしぼる。
- ② トマトは熱湯にサッとつけて皮をむき、1cm角に切る。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせる。大豆、①、②を加えてあえる。

## ★ ジャがいもとわかめの味噌汁

### 【材料（4人分）】

ジャがいも……………1個  
カットわかめ……………2g  
みそ……………小さじ4  
だし汁……………600ml

### 【作り方】

- ① ジャがいもは半月切りにする。
- ② だし汁にジャがいもを入れて、沸騰したら火を弱めて味噌を溶き入れ、カットわかめを入れる。

## ★ 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	—	—
鮭の焼き漬け	197	18.2	9.3	2.1	0.9	50
大豆トマトサラダ	75	4.5	4.1	2.8	0.6	75
ジャがいもとわかめ の味噌汁	34	1.7	0.4	0.8	1.0	—
くだもの	17	0.0	0.1	0.4	—	—
合計	575	28.2	14.2	6.5	2.5	125

※ 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7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

①1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♪