



# 健康寿命をのぼそう！

## ヘルシーメニュー

7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
- ・麻婆なす
- ・春雨サラダ
- ・ほうれん草ののり和え
- ・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 ※<br>(1食当たり) |
|------------------|---------------|-------------------------|
| エネルギー            | 622kcal       | 500～650kcal             |
| 脂質<br>〔脂肪エネルギー比〕 | 17.6g (25.5%) | 25%程度                   |
| 食塩相当量            | 2.4g          | 3.0g程度                  |
| 野菜の量             | 165g          | 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<br>(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<br>(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）

### ☆ 麻婆なす

#### 【材料（4人分）】

|   |          |        |
|---|----------|--------|
|   | 豚ひき肉     | 280g   |
|   | なす       | 3本     |
|   | 干しいたけ    | 2個     |
|   | 長ねぎ      | 2/3本   |
|   | しょうが     | 1かけ    |
|   | にんにく     | 1かけ    |
|   | 豆板醤      | 小さじ1弱  |
| A | 水        | 140ml  |
|   | 鶏がらスープの素 | 小さじ1/2 |
|   | しょうゆ     | 小さじ2   |
|   | みりん      | 小さじ2   |
|   | オスターソース  | 小さじ1強  |
| 〔 | 片栗粉      | 小さじ2   |
|   | 水        | 小さじ2   |
|   | サラダ油     | 小さじ1   |
|   | レタス      | 4枚     |

#### 【作り方】

- ① なすは縦の8つ割りに切って水にさらす。
- ② 干しいたけは水で戻し、みじん切りにする。長ねぎ、しょうが、にんにくは、それぞれみじん切りにする。
- ③ 深めのフライパンにサラダ油を入れて熱し、長ねぎ、しょうが、にんにく、豆板醤を炒め、香りがたったら、ひき肉を加えてほぐしながら炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、なすの水気をふいて加え、しんなりするまで炒め、しいたけを加える。
- ⑤ Aを加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけて仕上げる。
- ⑥ レタスを皿にひき、⑤を盛り付ける。

### ☆ 春雨サラダ

#### 【材料（4人分）】

|   |      |      |
|---|------|------|
|   | 春雨   | 30g  |
|   | きゅうり | 1/3本 |
|   | ハム   | 1枚   |
|   | きくらげ | 2g   |
| A | 酢    | 大さじ1 |
|   | しょうゆ | 小さじ2 |
|   | 砂糖   | 小さじ1 |
|   | ごま油  | 小さじ1 |
|   |      |      |

#### 【作り方】

- ① 春雨は表示通りにゆで、食べやすい長さに切る。
- ② きゅうり、ハムはせん切り、きくらげは水で戻してせん切りにする。
- ③ Aを混ぜ合わせ、①、②を加える。

## ☆ ほうれん草ののり和え

### 【材料（4人分）】

ほうれん草……………200g  
 焼きのり……………1/2枚  
 しょうゆ……………小さじ2

### 【作り方】

- ① ほうれん草は熱湯でゆで、水にとって水気をしぼる。2～3cm長さに切り、ボウルに入れる。
- ② ちぎった焼きのりとしょうゆを加えて和える。

## ☆ 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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 食物繊維<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) | 野菜量<br>(g) |
|----------------|-----------------|--------------|-----------|-------------|--------------|------------|
| ごはん            | 252             | 3.8          | 0.4       | 0.4         | —            | —          |
| 麻婆なす           | 218             | 14.2         | 13.2      | 2.6         | 0.9          | 92         |
| 春雨サラダ          | 53              | 1.2          | 1.6       | 0.8         | 0.5          | 15         |
| ほうれん草の<br>のり和え | 13              | 1.5          | 0.2       | 1.6         | 0.4          | 50         |
| 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      | 77              | 2.6          | 2.1       | 0.2         | 0.1          | —          |
| 合計             | 622             | 23.9         | 17.6      | 6.0         | 2.4          | 165        |

※ 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8月12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<br>卵製品 | 牛乳<br>乳製品 | 油脂類 | 魚介類 | 大豆<br>大豆製品 | 緑黄色<br>野菜 | イモ類 | くだもの | 海藻類 | 合計 |
|----|----|----------|-----------|-----|-----|------------|-----------|-----|------|-----|----|
| 今日 | ○  |          | ○         | ○   |     |            | ○         |     | ○    | ○   | 6  |

## 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♪