



健康寿命をのぼそう！

ヘルシーメニュー

8月26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
- ・豚肉と大豆のトマト煮
- ・ピーマンのおかか和え
- ・たっぷり野菜のスープ
- ・くだもの

8月は
野菜摂取強化月間
です！



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〕	16.9g (25.0%)	25%程度
食塩相当量	2.3g	3.0g程度
野菜の量	211g	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）

★ 豚肉と大豆のトマト煮

【材料（4人分）】

豚切り落とし肉……………300g
大豆（水煮）……………100g
たまねぎ……………1個（200g）
サラダ油……………小さじ2
A { 水……………100ml
 トマトジュース（無塩）……………400ml
 塩……………少々
 コンソメ……………小さじ1
こしょう……………少々
ブロッコリー……………8房

【作り方】

- ① ブロッコリーはゆでておく。
- ② 豚肉は、大きなものは一口大に切る。たまねぎは粗みじんにする。
- ③ 厚手の鍋に油を温め、たまねぎを中火で炒める。しんなりしたら、肉を加えて炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、Aと大豆を加え、ふたを少しずらして乗せ、中火で約10分煮る。
- ⑤ こしょうで味を調え、ブロッコリーとともに器に盛り付ける。

★ ピーマンのおかかあえ

【材料（4人分）】

ピーマン……………2個（60g）
赤パプリカ……………1/2個（60g）
黄パプリカ……………1/2個（60g）
ツナ缶……………40g
だし汁……………小さじ4
しょうゆ……………小さじ1強
削り節……………少々

【作り方】

- ① ピーマンとパプリカはヘタと種を取り、薄切りにして熱湯でさっとゆでる。ツナは油を切っておく。
- ② ボウルに①を入れ、だし汁としょうゆ、削り節を加えてあえる。

★ たっぷり野菜のスープ

【材料（4人分）】

キャベツ……………150g
 にんじん……………1/2本（75g）
 たまねぎ……………1/2個（100g）
 ジャガイモ……………1/2個
 ミニトマト……………4個
 ウィンナー……………4本（20g程度）
 水……………600ml
 コンソメ……………1個

【作り方】

- ① キャベツはせん切りにする。にんじんは5cm長さの4～6等分の棒状に切る。玉ねぎはくし形切り。ジャガイモは一口大に切り、ウィンナーは斜め半分に切る。
- ② 鍋に①と水、コンソメを入れて火にかけ、煮立ったら10分ほど煮る。
- ③ ミニトマトを加えて、さらに5分ほど（野菜が軟らかくなるまで）煮る。

★ 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	—	—
肉と大豆のトマト煮	253	20.0	14.8	4.1	1.0	70
ピーマンの おかか和え	15	0.8	0.1	0.8	0.4	45
たっぷり野菜の スープ	62	2.1	1.5	2.0	0.9	96
くだもの	17	0.0	0.1	0.4	—	—
合計	609	26.7	16.9	7.7	2.3	211

※ 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9月23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	牛乳	油脂類	魚介類	大豆	緑黄色	イモ類	くだもの	海藻類	合計
		卵製品	乳製品			大豆製品	野菜				
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♪