



健康寿命をのぼそう！

ヘルシーメニュー

9月23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
- ・チキンジャオロースー
- ・ひじきと里芋の炒め煮
- ・大根のゆず茶あえ
- ・3色野菜のスープ
- ・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	635kcal	500～650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	17.5g (24.8%)	25%程度
食塩相当量	2.6g	3.0g程度
野菜の量	189g	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）

☆ チキンジャオロースー

【材料（4人分）】

鶏もも肉……………360g
たけのこ水煮……………100g
ピーマン……………3個（80g）
赤パプリカ……………1/4個（35g）
A { おろし生姜……………4g
長ねぎ……………1/2本（40g）
片栗粉……………小さじ2
酒……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
B { オイスターソース……………小さじ2・1/2
酒……………小さじ2・1/2
しょうゆ……………小さじ1
砂糖……………小さじ1
サラダ油……………小さじ2

【作り方】

- ① 長ねぎはみじん切りにしておく。鶏肉はひと口大に切る。
- ② ボウルにAを合わせ、鶏肉を漬ける。
- ③ たけのこ、ピーマン、パプリカは細切りにする。
- ④ 深めのフライパンを熱して、油を半量入れ、③を炒める。全体に油が回ったら取り出す。
- ⑤ 同じフライパンに残りの油を入れて鶏肉を並べ、表面に焼き色がついたら野菜を加え、鶏肉に火が通るまで炒める。
- ⑥ Bを加えて、全体に味がからむように炒める。

☆ ひじきと里芋の炒め煮

【材料（4人分）】

ひじき（乾）……………10g
里いも（冷凍）……………10個
油揚げ……………1枚
A { 砂糖……………小さじ1強
みりん……………小さじ2
酒……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ2
だし汁……………120ml
サラダ油……………小さじ1

【作り方】

- ① ひじきは水で戻す。油揚げは湯通しして短冊に切る。里いもは半分に切る。
- ② 鍋に油を入れて火をかけ、ひじきを加えて炒める。油がまわったら、だし汁を加えて4～5分煮る。
- ③ 油揚げと里いも、Aを加えて、里いもがやわらかくなり、汁がなくなるまで煮る。

★ 大根のゆず茶あえ

【材料（4人分）】

大根……………300g
 塩……………小さじ1/2
 ゆず茶……………小さじ4
 ※なければマーマレードで代用可
 酢……………大さじ2

【作り方】

- ① 大根は、薄いいちょう切りにし、塩をふって5分ほどおく。
- ② 大根の水気をしぼり、ゆず茶と酢であえる。

★ 3色野菜のスープ

【材料（4人分）】

ほうれん草……………100g
 にんじん……………80g
 ホールコーン缶……………80g
 水……………600ml
 固形コンソメ……………1個
 こしょう……………少々

【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて3cm位の長さに切る。にんじんは短冊切りにする。
- ② 鍋に水、にんじん、コーン、コンソメを入れて煮る。
- ③ 最後にほうれん草を加え、こしょうで味を調える。

★ 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	—	—
チキンジャオロースー	211	14.8	13.0	1.4	1.0	64
ひじきと里芋の炒め煮	98	3.1	3.4	2.6	0.6	—
大根のゆず茶あえ	24	0.3	0.1	0.8	0.5	60
3色野菜のスープ	32	1.5	0.5	2.1	0.5	65
くだもの	18	0.1	0.1	0.6	—	—
合計	635	23.6	17.5	7.9	2.6	189

※ 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。

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♪