



健康寿命をのぼそう！

ヘルシーメニュー

10月28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】

- ・梅の彩りごはん
- ・鮭フライ
- ・ほうれん草ののり和え
- ・ごぼうのスープ
- ・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 ※ (1食当たり)
エネルギー	649kcal	500～650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	17.7 (24.5%)	25%程度
食塩相当量	2.9	3.0g程度
野菜の量	133g	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)

★ 梅の彩りごはん

【材料（4人分）】

ごはん……………600g
すし酢……………大さじ2
〔 卵……………1個
 サラダ油……………小さじ1
さやいんげん……………4本
梅干し……………30g
しらす干し……………12g
白ごま……………大さじ1
青しそ……………2枚

【作り方】

- ① 温かいごはんにすし酢を混ぜて、すし飯を作る。
- ② 炒り卵を作っておく。
- ③ 電子レンジで加熱したさやいんげんを斜め細切りにする。梅干しは種をとり、適当な大きさにちぎっておく。
- ④ ①に、②と③、しらす干し、白ごまをざっくりと混ぜて茶碗によそい、せん切りにした青しそを飾る。

★ 鮭フライ

【材料（4人分）】

鮭……………80g×4切れ
〔 卵……………1個
 小麦粉……………大さじ4
 水……………少々
 パン粉……………適宜
油……………適量
キャベツ……………4枚（100g）
トマト……………1個（120g）
レモン……………1/2個

【タルタルソース】

らっきょう甘酢漬け(みじん切り)
……………5個
木綿豆腐……………100g
玉ねぎ(みじん切り)……………大さじ3
加リハーブマヨネーズ……………大さじ4
小ねぎ(小口切り)……………適量

【作り方】

- ① 鮭は骨を取り、ひと口大のそぎ切りにする。キャベツはせん切り、トマトは8等分、レモンは4等分にくし型切りにする。
- ② ポリ袋に①の鮭を入れ、そこに溶いた卵、小麦粉を入れる。（衣が固い様であれば水を少し足す）袋の上からもんでなじませてから、パン粉をつける。
- ③ フライパンに油を入れて火にかけ、鮭を入れて両面がきつね色になるまで揚げ焼きする。
- ④ 木綿豆腐は水を切っておく。タルタルソースの材料を全てポリ袋に入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 器にキャベツ、トマト、鮭フライを盛り付け、タルタルソースをかけて、レモンを添える。

★ 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。

★ ごぼうのスープ

【材料（4人分）】

ごぼう……………60g
 長ねぎ……………40g
 塩・こしょう……………少々
 コンソメ……………1個
 水……………600ml

【作り方】

- ① ごぼうは細切りにする。長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水とごぼうを入れて沸かし、長ねぎとコンソメを入れる。塩・こしょうで味をととのえる。

* ごぼうは、細切りになったものを使ってもOK!
使う場合は水気を切っておきましょう。

★ 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 (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)
梅の彩りごはん	299	6.7	3.0	1.1	0.7	9
鮭フライ	252	21.9	12.6	1.7	1.0	49
ほうれん草の のり和え	13	1.5	0.2	1.6	0.4	50
ごぼうのスープ	16	0.5	0.1	1.1	0.7	25
フルーツヨーグルト	69	2.2	1.8	0.1	0.1	—
合計	649	32.8	17.7	5.6	2.9	133

※ 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		○	○	○	○	○	○		○	○	8

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♪