



健康寿命をのぼそう!

ヘルシーメニュー

11月11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
- ・白菜のシチュー
- ・ピーマンのおかか和え
- ・長いもときのこのソテー
- ・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	564kcal	500~650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	13.0g (20.7%)	25%程度
食塩相当量	2.1g	3.0g程度
野菜の量	159g	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）

☆ 白菜のホワイトシチュー

【材料（4人分）】

白菜……………400g
鶏もも肉……………320g
生しいたけ……………4枚
にんじん……………40g
パセリ……………適宜
無調整豆乳……………200ml
低脂肪牛乳……………200ml
みそ……………大さじ1
〔片栗粉……………大さじ1
水……………大さじ2
オリーブ油……………大さじ1
塩こしょう……………適宜

【作り方】

- ① 白菜は葉と白い部分に分ける。葉はざく切りにし、白い部分は大きめの短冊に切る。鶏肉は小さめの一口大に切る。しいたけはスライス、にんじんはいちょう切りに切る。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、中火で鶏肉を炒めて塩こしょうを少々ふる。鶏肉が白くなり、脂が出てきたら白菜の白い部分、人参、しいたけを加え、白菜に透明感が出るまで炒める。
- ③ 白菜の葉、豆乳、牛乳を加えてふたをしてサッと煮る。
- ④ みそを煮汁で溶かし、水溶き片栗粉でとろみをつける。器に盛り、お好みでオリーブ油とパセリを振る。

☆ ピーマンのおかか和え

【材料（4人分）】

ピーマン……………2個
赤・黄パプリカ……………各1/2個
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、削り節を加えて和える。

★ 長いもときのこのソテー

【材料（4人分）】

長いも……………160g
 しめじ……………1パック
 まいたけ……………1/2パック
 絹さや……………8枚
 バター……………大さじ1
 しょうゆ……………小さじ2

【作り方】

- ① 長いもは皮をむき、一口大に切る。しめじとまいたけは小房に分ける。
- ② 絹さやはサッとゆで、斜めに2等分に切る。
- ③ フライパンに、バターと①を入れて炒め、しょうゆを回し入れて、②を加えてひと炒めする。

★ 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	0.0	—
白菜のシチュー	190	18.9	7.4	2.3	1.2	110
ピーマンの おかか和え	41	2.5	2.3	0.8	0.4	45
長いもときのこの ソテー	58	2.2	2.8	1.9	0.5	4
くだもの	23	0.5	0.1	0.8	0.0	—
合計	564	27.9	13.0	6.2	2.1	159

※ 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♪