



健康寿命をのぼそう！

ヘルシーメニュー

2月10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
- ・鮭の甘酢あんかけ
- ・ほうれん草と三つ葉のおひたし
- ・キャベツのミルクスープ
- ・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	640kcal	500～650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	17.8g (25.0%)	25%程度
食塩相当量	2.6g	3.0g程度
野菜の量	219g	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）

☆ 鮭の甘酢あんかけ

【材料（4人分）】

鮭……………80g×4切れ
小麦粉……………適量
たまねぎ……………1/2個
にんじん……………1/3本
ピーマン……………1個
しいたけ……………2個
もやし……………1袋
油……………適量

A { だし汁……………100ml
酢……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………大さじ2

{ 片栗粉……………小さじ2
水……………適量
レタス……………2枚

【作り方】

- ① たまねぎは薄切り、にんじんはせん切り、ピーマンは細切りにする。しいたけは薄く切る。
- ② 鮭に小麦粉をふる。フライパンに油をひき、鮭の両面が焼けたら取り出す。
- ③ フライパンに油をひき、①ともやしを炒める。しんなりしたらAを加え、味をなじませる。
- ④ 火を止め、水溶き片栗粉を回し入れ、再び火をつけてひと煮立ちさせ、とろみをつける。
- ⑤ 食べやすい大きさにちぎったレタスと、②を皿に盛り付け、④をかける。

☆ ほうれん草と三つ葉のおひたし

【材料（4人分）】

ほうれん草……………240g
三つ葉……………8本
焼きのり……………少々
しょうゆ……………小さじ2
だし汁……………小さじ2

【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて水気をしぼり、4cm程度の長さに切る。
- ② 三つ葉は2～3cm長さに切り、熱湯をかけて水気をしぼる。
- ③ 食べる直前に①と②、焼きのりをしょうゆとだし汁で和え、器に盛る。

★ キャベツのミルクスープ

【材料（4人分）】

キャベツ……………2枚
 たまねぎ……………1/2個
 ほたて水煮缶………40g
 油……………小さじ2
 牛乳……………400ml
 水……………200ml
 塩・こしょう………少々
 パセリ（乾）………適量

【作り方】

- ① キャベツは太めのせん切り、たまねぎはせん切りにする。ほたてはほぐしておく。
- ② 鍋に油をひいてたまねぎを炒め、火が通ったらキャベツ、ほたて（汁ごと）、水、塩を加え、ふたをして煮る。
- ③ キャベツがやわらかくなったら、牛乳を加え、塩こしょうで味を調える。
- ④ 器に盛り、パセリを散らす。

★ 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	—
鮭の甘酢あんかけ	244	21.2	11.1	2.4	1.5	106
ほうれん草と 三つ葉のおひたし	17	2.0	0.3	2.1	0.5	63
キャベツの ミルクスープ	110	5.8	5.9	0.9	0.6	50
くだもの	17	0.0	0.1	0.4	—	—
合計	640	32.8	17.8	6.2	2.6	219

※ 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			○	○	○		○		○	○	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階食堂にて配架していますので、どうぞ自由にお取りください♪