



健康寿命をのぼそう！

ヘルシーメニュー

2月24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
- ・チキンのトマトソース
- ・いもとピーマンのシャキシャキあえ
- ・豆苗とたまねぎのスープ
- ・いちごヨーグルト

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	623kcal	500～650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	17.8g (25.7%)	25%程度
食塩相当量	2.4g	3.0g程度
野菜の量	156g	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）

☆ チキンのトマトソース

【材料（4人分）】

鶏もも肉	320g	
塩	少々	
粗挽きこしょう	少々	
たまねぎ	1/2個	
にんじん	1/3本	
大豆水煮	20g	
ホールトマト缶	200g	
にんにく(みじん切り)	1片分	
オリーブ油	小さじ1	
A	しょうゆ	小さじ4
	酢	小さじ2
	こしょう	少々
	乾燥パセリ	少々
ほうれん草	120g	
もやし	2/3袋	
バター	小さじ1	
塩・こしょう	少々	

【作り方】

- ① 鶏もも肉に、塩と粗挽きこしょうをふる。クッキングシートを敷いた天板に鶏もも肉を並べ、温めたオーブントースターに入れて10分ほど焼き、完全に火を通す。
- ② <ソースを作ります>
たまねぎ、にんじんは粗みじんに切る。大豆水煮は水気を切っておく。深めのフライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒める。香りがたったら、たまねぎとにんじんを加えて炒める。トマト缶と大豆水煮、Aを入れて、とろみがつくまで煮つめる。
- ③ <野菜ソテーを作ります>
ほうれん草はサッとゆでて、長さ3cmに切る。フライパンにバターを入れて火にかけ、ほうれん草ともやしを入れて炒めて、塩こしょうで味を調える。
- ④ 器に鶏肉を盛り付け、ソースをかけて、野菜ソテーを盛り合わせる。

☆ いもとピーマンのシャキシャキあえ

【材料（4人分）】

じゃがいも	2個
ピーマン	2個
ごま油	小さじ2
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① じゃがいもはせん切りにし、水にさらしてから、水気を切っておく。ピーマンは細く切る。
- ② 鍋に水とじゃがいもを入れて火にかけ、沸騰したらピーマンを加えてサッとゆでる。
- ③ ザルにあげて湯を切り、ボウルに入れて、ごま油と塩・こしょうで味を調える。

★ 豆苗とたまねぎのスープ

【材料（4人分）】

豆苗……………1パック
 たまねぎ……………1/2個
 水……………600ml
 コンソメ顆粒……………小さじ2
 粗挽きこしょう……………少々

【作り方】

- ① 豆苗は4cm程度の長さに切る。たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に水とコンソメ顆粒、たまねぎを入れて弱火にかけ、たまねぎがしんなりするまで煮る。
- ③ 豆苗を加えてひと煮立ちさせ、粗挽きこしょうをふる。

★ いちごヨーグルト

【材料（4人分）】

無糖ヨーグルト……………280g
 いちごジャム……………大さじ2

【作り方】

- ① ヨーグルトを器によそい、ジャムをかける。

* 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)
ごはん	252	3.8	0.4	0.4	0.0	—
チキンの トマトソース煮	220	16.1	13.5	3.1	1.5	91
いもとピーマンの シャキシャキあえ	63	1.1	1.6	1.1	0.4	15
豆苗とたまねぎの スープ	19	1.3	0.2	1.1	0.4	50
いちごヨーグルト	69	2.6	2.1	0.1	0.1	—
合計	623	24.9	17.8	5.8	2.4	156

※ 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、どうぞご自由にお取りください♪