

健康寿命をのぼそう!

ヘルシーメニュー

3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
- ・さばの南蛮焼き
- ・南瓜のおかか和え
- ・チンゲン菜と卵のスープ
- ・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食あたり)
エネルギー	647kcal	500~650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	15.0g (20.9%)	25%程度
食塩相当量	2.7g	3.0g程度
野菜の量	143g	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）

★ さばの南蛮焼き

【材料（4人分）】

さば……………80g×4切れ
塩……………小さじ1/4
七味唐辛子……………少々
小麦粉……………小さじ4
赤パプリカ……………1/4個
黄パプリカ……………1/4個
ピーマン……………1個
しょうが……………1かけ
生しいたけ……………4個
しめじ……………1/2袋
えのきたけ……………1/2袋
油……………小さじ4
バター……………小さじ4
A

[しょうゆ……………小さじ1
	めんつゆ……………小さじ1弱
	レモン果汁……………大さじ2と1/2

【作り方】

- ① パプリカ、ピーマン、しょうが、生しいたけをせん切りにする。しめじは食べやすい大きさにほぐし、えのきは半分に切る。
- ② さばに塩、七味唐辛子をふって、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、さばを焼いて取り出す。
- ④ フライパンにバターを入れ、①を加えて炒める。Aで味を調え、③に添える。

★ 南瓜のおかか和え

【材料（4人分）】

南瓜……………1/3個
A

[水……………120ml
	酒……………大さじ2
	しょうゆ……………小さじ4
	砂糖……………小さじ4

かつお節……………2袋

【作り方】

- ① 南瓜は種を取り、3cm角に切る。
- ② 鍋に①とAを入れ、ふたをして弱火で10分ほど蒸し煮にする。
- ③ 南瓜に火が通ったら、かつお節を加えてからめ、強火にしてあおる。

★ チンゲン菜と卵のスープ

【材料（4人分）】

チンゲン菜……………1株
 ホールコーン……………大さじ4
 顆粒中華だし……………小さじ2と1/2
 水……………600ml
 酒……………大さじ2と1/2
 [片栗粉……………大さじ1
 水……………大さじ2
 卵……………1個
 ごま油……………小さじ1

【作り方】

- ① チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に顆粒中華だしと水、酒を入れて煮立て、①とホールコーンを入れる。
- ③ 再度沸騰したら、水溶き片栗粉を入れ、溶き卵とごま油を流し入れる。

★ 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	—
さばの南蛮焼き	215	20.4	11.6	2.2	1.0	26
南瓜のおかか和え	100	2.8	0.3	2.8	0.9	80
チンゲン菜と卵の スープ	63	2.4	2.6	0.6	0.8	37
くだもの	17	0.0	0.1	0.4	—	—
合計	647	29.4	15.0	6.4	2.7	143

※ 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		○		○	○		○		○		5

チェックの仕方

- ① 1日の食事ですった食品に○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♪