



# 健康寿命をのぼそう！

## ヘルシーメニュー

3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
- ・常夜なべ風
- ・にんじんの味噌きんぴら
- ・豆苗おひたし
- ・ブルーベリーヨーグルト

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	595kcal	500～650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	16.2g (24.5%)	25%程度
食塩相当量	2.4g	3.0g程度
野菜の量	182g	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）

### ☆ 常夜なべ風

#### 【材料（4人分）】

	豚もも肉	280g
	油揚げ	2枚
	ほうれん草	160g
	えのきたけ	1袋
	大根おろし	1カップ
	だし汁	200ml
A	酒	80ml
	にんにく（みじん切り）	小さじ1
B	しょうが（みじん切り）	小さじ1
	しょうゆ	大さじ2
	レモン汁	大さじ2

#### 【作り方】

- ① 豚肉、油揚げは短冊に切る。ほうれん草はサッとゆで、長さ3cmに切る。えのきは半分の長さに切る。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら豚肉をほぐしながら煮る。だし汁を加えてひと煮立ちさせ、油揚げ、えのきを加えて煮る。水気を切った大根おろしを加えてサッと煮立てて火を止める。
- ③ 器にほうれん草と②を盛り合わせ、Bをかける。

### ☆ にんじんの味噌きんぴら

#### 【材料（4人分）】

	にんじん	1本半
A	砂糖	小さじ2
	みそ	小さじ4
	酒	小さじ4
	水	100ml
	ごま油	小さじ2

#### 【作り方】

- ① にんじんは短冊切りにする。
- ② Aを合わせておく。
- ③ 鍋にごま油を温め、にんじんを中火でよく炒める。
- ④ しんなりしたらAを加え、弱めの中火で煮る。混ぜながら汁気がほぼなくなるまで炒りつける。

## ★ 豆苗おひたし

### 【材料（4人分）】

豆苗……………1パック  
 もやし……………1/5パック  
 めんつゆ……………小さじ2  
 かつお節……………1袋

### 【作り方】

- ① 豆苗は根元を落としてから1/2の長さに切り、サッとゆでて水にさらす。もやしもサッとゆでる。  
 ※電子レンジで加熱してもよい（600W2分）
- ② ①を軽く絞ってから、冷蔵庫で冷やす。
- ③ 器に盛り、めんつゆとかつお節をかける。

## ★ ブルーベリーヨーグルト

### 【材料（4人分）】

無糖ヨーグルト……………200g  
 はちみつ……………大さじ1弱  
 ブルーベリー……………8個

### 【作り方】

- ① ヨーグルトにはちみつを混ぜ、器によそい、ブルーベリーを添える。

## \* 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	—
常夜なべ風	231	16.8	12.8	3.0	1.4	92
にんじんの 味噌きんぴら	50	1.2	1.4	1.5	0.8	50
豆苗おひたし	12	1.8	0.1	0.8	0.1	40
ブルーベリー ヨーグルト	50	1.8	1.5	0.1	0.1	—
合計	595	25.4	16.2	5.8	2.4	182

※ 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	○		○	○	○	○	○		○		7

## 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♪