

健康寿命をのぼそう！

ヘルシーメニュー

4月28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
- ・鶏肉の香味焼き
- ・キャベツとピーマンのしらす和え
- ・きのこ入りかきたま汁
- ・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	545kcal	500~650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	14.3g (23.6%)	25%程度
食塩相当量	3.0g	3.0g程度
野菜の量	121g	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)

☆ 鶏肉の香味焼き

【材料(4人分)】

鶏もも肉……………400g
サラダ油……………小さじ4
長ねぎ(飾り用)……………10cm
サニーレタス……………4枚
ミニトマト……………4個

<香味だれ>

A
[長ねぎ(みじん切り) ……大さじ2
 にんにく(みじん切り) ……小さじ2
 しょうが(みじん切り) ……小さじ2
 一味唐辛子……………少々
B
[砂糖……………小さじ4強
 しょうゆ……………大さじ1強
 ごま油……………大さじ1弱

【作り方】

- ① 鶏肉は厚い部分は火の通りがよいように、浅く切れ目をいれる。
- ② AにBを合わせて香味だれを作る。
- ③ 飾り用のねぎはせん切りにして水にさらし、水気をきる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱して、①の鶏肉を焼く。ほぼ火が通ったら②を加えて2分程度蒸し焼きにする。肉に完全に火が通ったら蓋をとり、たれを少し煮つめる。
- ⑤ 肉を切り分け、レタスの上に盛り付け、ミニトマトを添える。

☆ キャベツとピーマンのしらす和え

【材料(4人分)】

キャベツ……………2枚
ピーマン……………1個
しらす……………大さじ2
ポン酢しょうゆ……………小さじ4

【作り方】

- ① キャベツ、ピーマンはせん切りにしてゆでる。
- ② ①の水気をきり、しらすとポン酢を加えて和える。

★ きのこと入りかきたま汁

【材料（4人分）】

	エリンギ	2本
	ほうれん草	40g
	卵	1個
A	顆粒中華だし	小さじ2
	水	600ml
	しょうゆ	小さじ1
	こしょう	少々
	ごま油	小さじ1/2

【作り方】

- ① エリンギは長さを半分に切ってから縦半分に切り、縦薄切りにする。ほうれん草はゆでて5cm長さに切る。
- ② 卵はときほぐす。
- ③ 鍋にAを入れて中火にかけ、煮立ったらエリンギを加えてさっと煮る。
- ④ とき卵を回し入れ、ほうれん草を加える。

★ 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	—
鶏肉の香味焼き	221	20.5	11.6	1.1	1.7	51
キャベツとピーマンのしらす和え	22	2.0	0.2	1.1	0.5	60
きのこ入りかきたま汁	33	2.7	2.0	1.0	0.8	10
くだもの	17	0	0.1	0.4	0	—
合計	545	29.0	14.3	4.0	3.0	121

※ 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ましょう！》

チェックの仕方

- ①1日ですべての食品に○を付けます。(ヘルシーメニューで使った食品のところには○を付けてあります。)
 - 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！

	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



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ましょう。



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♪

本日の合計点数は何点になりそうですか？たとえば、朝食にわかめと豆腐の味噌汁を食べた方は大豆・大豆製品と海藻類の欄に○が付き、合計8点となります。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！！



※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♪