

健康寿命をのぼそう!

ヘルシーメニュー

5月12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
- ・鮭のしそ巻きフライ
- ・パプリカのおひたし
- ・レタスとわかめのスープ
- ・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食当たり)
エネルギー	605kcal	500~650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	17.2g (25.6%)	25%程度
食塩相当量	2.7g	3.0g程度
野菜の量	167g	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)

★ 鮭のしそ巻きフライ

【材料(4人分)】

塩鮭	4切れ
酒	小さじ2
しその葉	8枚
小麦粉	大さじ2
卵	1個
パン粉	1カップ弱
揚げ油	適量
<添え>	
かぼちゃ	1/8個
バター	小さじ2
塩	少々
レモン	1/2個

【作り方】

- ① 鮭は皮と骨を取り、2等分にして酒をふり10分程度おく。
- ② 鮭の水分を拭き、しそを巻く。
- ③ 卵をといて、小麦粉と混ぜる。
- ④ ②に③、パン粉の順に衣をつけ、170℃の揚げ油でカラッと揚げる。
- ⑤ かぼちゃは種を取り、7~8mmの厚さに切り、バターで焼き、塩をふる。
- ⑥ 皿に盛り、くし切りにしたレモンと⑤を添える。

★ パプリカのおひたし

【材料(4人分)】

黄パプリカ	1個
赤パプリカ	1個
水菜	1株
ポン酢しょうゆ	小さじ4
かつお節	1袋

【作り方】

- ① パプリカは乱切り、水菜は3cm長さに切る。
- ② パプリカに熱湯をひと回しかける。
- ③ ②と水菜にポン酢しょうゆをかけ、かつお節をのせる。

☆ レタスとわかめのスープ

【材料（4人分）】

レタス……………4枚
 カットわかめ……………大さじ2
 顆粒コンソメの素……………小さじ1
 水……………600ml
 塩……………少々
 こしょう……………少々

【作り方】

- ① レタスは手でちぎり、わかめは水でもどす。
- ② 鍋に分量の水、コンソメスープの素を入れて煮立て、わかめ、レタスの順に加える。
- ③ ひと煮立ちしたら、塩・こしょうで味を調える。

☆ くだもの

季節のくだもの（下記の栄養価はりんごで計算）

* 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	—
鮭のしそ巻きフライ	300	17.5	16.4	2.3	1.4	37
パプリカのおひたし	26	1.4	0.2	1.2	0.4	80
レタスとわかめの スープ	10	0.5	0.1	0.8	0.9	50
くだもの	17	0.0	0.1	0.4	0.0	—
合計	605	23.2	17.2	5.1	2.7	167

※ 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よう！》

チェックの仕方

- ①1日ですった食品に○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よう。



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、朝食に納豆を食べた方は大豆・大豆製品の欄に○が付き、合計7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♪