

# 健康寿命をのぼそう!

## ヘルシーメニュー

6月9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】

- ・さば缶のトマトカレー
- ・ヨーグルトでシーザーサラダ
- ・さつまいものりんごジュース煮
- ・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	612kcal	500~650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	10.8g (15.9%)	25%程度
食塩相当量	2.3g	3.0g程度
野菜の量	142g	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未滿、女性 6.5g未滿					

※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)

～6月は“食育月間”です～

## 今月の献立テーマは“さっぽろ食スタイル”です！

札幌市では、栄養バランスが良く、地産地消で環境に配慮した食生活を「さっぽろ食スタイル」として進めています。詳しくは添付資料をご覧ください。

### ★ さば缶のトマトカレー

#### 【材料（4人分）】

さば水煮缶……………小2缶  
たまねぎ……………1個  
大豆水煮……………60g  
オリーブ油……………大さじ1  
A  
カットトマト缶……………1缶  
トマトジュース（無塩）……………120ml  
ケチャップ……………大さじ1  
しょうゆ……………小さじ2  
塩……………小さじ1/4  
カレー粉……………大さじ2  
黄パプリカ……………40g  
ズッキーニ……………60g  
ごはん……………1人150g

#### 【作り方】

- ① たまねぎは薄切りにする。さば水煮缶は汁をきっておく。
- ② 黄パプリカは長さを半分に切り、1cm幅に切る。ズッキーニは1cm程度の輪切りにし、フライパンで焼く。（グリルで焼いてもよい）
- ③ 鍋にオリーブ油を入れ、たまねぎを炒める。
- ④ ③にさば水煮を入れてざっくりくずし、大豆水煮とAを入れて全体を混ぜて火にかける。
- ⑤ 煮立ったら火を少し弱め、水気を飛ばすように煮つめる。
- ⑥ 器にごはんを盛り、④をかけ、②をのせる。

#### “さっぽろ食スタイル”のポイント★

- ・常温保存できる「缶詰」を使っています
- ・北海道産のお米、ズッキーニを使用しています

### ★ ヨーグルトでシーザーサラダ

#### 【材料（4人分）】

ブロッコリー……………小房12個  
ホールコーン……………大さじ4  
ミニトマト……………4個  
A  
無糖ヨーグルト……………1/2カップ  
粉チーズ……………大さじ2  
塩……………小さじ1/4  
ガーリックパウダー……………少々  
ブラックペッパー……………少々

#### 【作り方】

- ① ブロッコリーはゆでる。
- ② Aを合わせてドレッシングを作る。
- ③ ブロッコリー、ホールコーンを器に入れ、ドレッシングをかけ、ミニトマトを添える。

## ★ さつまいものりんごジュース煮

### 【材料（4人分）】

さつまいも……………1本（200g）  
りんごジュース……………200ml  
（果汁100%）  
レーズン……………大さじ1  
※シナモンパウダー……………適量

### 【作り方】

- ① さつまいもはよく洗い、皮ごと5mm厚さのいちょう切りにする。5分ほど水にさらして水気をきる。
- ② 鍋に①とレーズン、りんごジュースを入れて火にかける。沸いたら弱火にし、さつまいもが軟らかくなるまで煮る。（目安：10分程度）  
※お好みでシナモンパウダーをふっても美味しくいただけます。

### “さっぽろ食スタイル”のポイント★

常温保存できる「パックジュース」を使っています

## ★ くだもの

季節のくだもの（下記の栄養価はオレンジで計算）

### \* 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)
さば缶のトマトカレー	448	18.8	8.5	5.3	1.7	75
ヨーグルトで シーザーサラダ	59	4.6	2.1	2.5	0.6	67
さつまいもの りんごジュース煮	97	0.8	0.2	1.2	0.0	0
くだもの	8	0.2	0.0	0.2	0.0	—
合計	612	24.4	10.8	9.2	2.3	142

※ 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

① 1 日でとった食品に○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			○	○	○	○	○	○	○		7



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

あと一步!! 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、朝食に目玉焼きを食べた方は卵・卵製品に○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♪