

# 健康寿命をのぼそう！

## ヘルシーメニュー

6月23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
- ・豚肉と切干大根のオスターソース炒め
- ・もやしときゅうりの酢醤油和え
- ・和風ポテトサラダ
- ・フルーツヨーグルト

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	623kcal	500～650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	14.3g (20.7%)	25%程度
食塩相当量	2.4g	3.0g程度
野菜の量	145g	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。

### ★ ごはん(1人150g)

#### “さっぽろ食スタイル”のポイント★

・北海道産のお米を使っています

### ★ 豚肉と切干大根のオイスターソース炒め

#### 【材料(4人分)】

豚もも肉……………300g  
切干大根……………40g  
さやいんげん……………8本  
赤パプリカ……………80g  
黄パプリカ……………40g  
ごま油……………小さじ2  
にんにく……………1かけ  
A  
切干大根の戻し汁……………大さじ6  
オイスターソース……………小さじ4  
塩……………小さじ1/4  
こしょう……………少々

#### 【作り方】

- ① 豚肉は一口大に切る。切干大根は水で戻してざく切りにし、いんげんは4cm位の長さに切る。パプリカは薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて火にかけ、にんにくの香りがしてきたら豚肉を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、切干大根、いんげん、パプリカを入れ、火が通ったらAを入れて味を調える。

#### “さっぽろ食スタイル”のポイント★

・常温保存できる「乾物」を使っています  
・北海道産の豚肉を使っています

### ★ もやしときゅうりの酢醤油和え

#### 【材料(4人分)】

もやし……………1袋  
きゅうり……………1本  
ミニトマト……………4個  
A  
酢……………大さじ2  
しょうゆ……………大さじ1  
砂糖……………小さじ1  
塩……………少々

#### 【作り方】

- ① きゅうりはせん切りにする。
- ② もやしはゆでて冷ます。
- ③ きゅうりともやしをAで和え、ミニトマトを添える。

#### “さっぽろ食スタイル”のポイント★

・北海道産のきゅうりを使っています

## ☆ 和風ポテトサラダ

### 【材料（4人分）】

じゃがいも……………2個（200g）  
 万能ねぎ……………2本  
 焼きのり……………1枚  
 しょうゆ……………小さじ1  
 マヨネーズ……………大さじ2弱

### 【作り方】

- ① ジャがいもはゆでて食べやすい大きさに切る。
- ② 万能ねぎは小口切りにし、焼きのりはちぎっておく。
- ③ ①にしょうゆとマヨネーズを加えて混ぜ合わせ、②をふる。

## ☆ フルーツヨーグルト

### 【材料（4人分）】

無糖ヨーグルト……………280g  
 はちみつ……………大さじ1  
 フルーツ缶……………120g

### 【作り方】

- ① フルーツ缶は、食べやすい大きさに切る。
- ② ヨーグルトに、はちみつと①を入れて混ぜる。

## \* 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	—
豚肉と切干大根の オスターソース炒め	193	18.1	8.0	3.1	1.2	58
もやしときゅうりの 酢醤油和え	22	1.7	0.0	1.1	0.8	85
和風のりポテトサラダ	75	1.2	3.8	0.8	0.3	2
フルーツヨーグルト	81	2.7	2.1	0.2	0.1	—
合計	623	27.5	14.3	5.6	2.4	145

※ 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、朝食にバナナを食べた方はくだもの欄に○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♪