

健康寿命をのぼそう!

ヘルシーメニュー

7月14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
- ・白身魚のしょうが風味あんかけ
- ・ほうれん草のとろろ昆布和え
- ・さつまいもの黒ゴマみそ汁
- ・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食あたり)
エネルギー	609kcal	500~650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	13.5g (20.0%)	25%程度
食塩相当量	2.8g	3.0g程度
野菜の量	134g	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)

★ 白身魚のしょうが風味あんかけ

【材料(4人分)】

白身魚……………80g×4切れ
塩……………小さじ1/4
しょうがのおろし汁……………大さじ1
片栗粉……………大さじ2
サラダ油……………大さじ2と1/2
キャベツ……………120g
にんじん……………1/3本(40g)
万能ねぎ……………1本
A { だし汁……………260ml
しょうゆ……………小さじ4
酢……………小さじ4
片栗粉……………小さじ4
水……………大さじ2
しょうがのすりおろし……………小さじ2

【作り方】

- ① 白身魚は1切れを3等分にし、しょうがのおろし汁、塩をからめ、10分程度おく。
- ② キャベツ、にんじんは5cm長さの千切りにし、水にさらす。パリッとしたら水けをきり、皿に広げて盛る。
- ③ フライパンに油を熱し、片栗粉を付けた①を入れて焼き、②の上に盛る。
- ④ 鍋にAの材料を入れて火にかけ、煮立ったら水溶性片栗粉を加え、とろみをつける。火を止めて、しょうがのすりおろしを加えて混ぜ、魚にかけ、小口切りにした万能ねぎをのせる。

※白身魚をあじなどの青魚に替えても美味しくいただけます。

★ ほうれん草のとろろ昆布和え

【材料(4人分)】

ほうれん草……………240g
とろろ昆布……………4g
しょうゆ……………大さじ1/2
水……………大さじ5強

【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて水にとり、水けをしぼって3cm長さに切る。
- ② とろろ昆布をちぎってボールに入れ、しょうゆと水を加えて混ぜ、ほうれん草を入れて和える。

☆ さつまいもの黒ゴマみそ汁

【材料（4人分）】

さつまいも……1/2本（120g）
 たまねぎ……1/2個（100g）
 だし汁……600ml
 みそ……小さじ4
 黒すりごま……少々

【作り方】

- ① さつまいもは皮つきのまま6～7mm厚さの
いちょう切りにし、水にさらしてから水けを
きる。
- ② 鍋にだし汁、たまねぎ、さつまいもを入れて火
にかけ、さつまいもが軟らかくなるまで煮る。
- ③ ②にみそを溶き、器に盛って、黒すりごまをふ
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
 フルーツミックス（缶詰）……120g

【作り方】

- ① フルーツミックスは、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	—
白身魚の焼きびたし	193	14.7	10.0	0.9	1.5	49
ほうれん草の とろろ昆布和え	15	1.5	0.2	2.0	0.3	60
さつまいもの 黒ゴマみそ汁	68	1.9	0.8	1.4	0.9	25
フルーツヨーグルト	81	2.7	2.1	0.2	0.1	—
合計	609	24.6	13.5	4.9	2.8	134

※ 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、朝食にりんご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♪