

健康寿命をのぼそう!

ヘルシーメニュー

7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
- ・タンドリーチキン
- ・水菜のレモンマヨサラダ
- ・キャベツとじゃがいものミルクスープ
- ・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	629kcal	500~650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	17.0g (24.3%)	25%程度
食塩相当量	2.5g	3.0g程度
野菜の量	140g	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)

★ タンドリーチキン

【材料(4人分)】

鶏むね肉……………320g
塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々
A [無糖ヨーグルト……………大さじ4強
カレー粉……………小さじ2
ウスターソース……………大さじ1
トマトケチャップ……………小さじ1
サラダ油……………小さじ2
ミニトマト……………8個
レタス……………4枚(100g)

【作り方】

- ① 鶏むね肉は食べやすい大きさにそぎ切りにし、塩こしょうをふる。
- ② 厚手のビニール袋にAの材料を合わせて混ぜ、①を入れて1時間程度漬ける。
- ③ レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ④ フライパンに油を熱し、②をたれごと入れ、たれをからめながら焼く。
- ⑤ 皿に肉を盛り付け、レタスとミニトマトを添える。

★ 水菜のレモンマヨサラダ

【材料(4人分)】

水菜……………3株(120g)
かに風味かまぼこ……………6本
A [レモン果汁……………大さじ2
マヨネーズ……………大さじ3
砂糖……………小さじ1

【作り方】

- ① 水菜は4cm長さに切る。
- ② かに風味かまぼこは長さを半分に切り、食べやすい大きさにほぐす。
- ③ Aを混ぜ合わせておく。
- ④ ③で水菜、かに風味かまぼこを和える。

★キャベツとじゃがいものミルクスープ

【材料（4人分）】

キャベツ……………160g
 じゃがいも……………1個（120g）
 たまねぎ……………1/2個（100g）
 サラダ油……………小さじ1
 水……………150ml
 牛乳……………450ml
 顆粒コンソメスープの素……………小さじ2
 塩……………小さじ1/6
 ブラックペッパー……………少々
 乾燥パセリ……………少々

【作り方】

- ① キャベツは1cm幅の短冊切り、じゃがいもは5mm幅のいちょう切り、たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、①を炒める。
- ③ ②に水とコンソメスープの素を入れ、煮る。
- ④ じゃがいもに火が通ったら、牛乳を入れて煮て、塩こしょうで味を調える。
- ⑤ 器によそい、パセリをふる。

★ 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	—
タンドリーチキン	140	19.7	4.1	1.0	0.9	45
野菜のレモンマヨサラダ	91	3.0	6.9	0.9	0.6	30
キャベツとじゃがいものミルクスープ	129	5.1	5.5	1.5	1.0	65
くだもの	17	0.0	0.1	0.4	0.0	—
合計	629	31.6	17.0	4.2	2.5	140

※ 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	○		○	○	○		○	○	○		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、朝食に目玉焼きを食べた方は卵・卵製品の欄に○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♪