



ヘルシーメニュー

8月11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
- ・白身魚の焼きびたし
- ・かぼちゃとお豆のサラダ
- ・レタスとにんじんのスープ
- ・くだもの

8月は
野菜摂取強化月間
です



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	645kcal	500~650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	19.2g (26.8%)	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g程度
野菜の量	206g	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					

★レタスとにんじんのスープ

【材料（4人分）】

レタス……………葉4枚（100g）
 にんじん……………1/2本（80g）
 ベーコン……………1枚
 顆粒コンソメ……………小さじ2弱
 水……………600ml
 こしょう……………少々

【作り方】

- ① レタスはちぎり、にんじんは短冊切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋に水を沸かし、スープの素を入れる。
- ③ ②に人参、ベーコンを加え、沸騰したら火を止める。
- ④ 食べる直前に再び沸騰させ、レタスを入れて、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	—
白身魚の焼きびたし	195	15.2	9.3	1.6	1.7	76
かぼちゃとお豆の サラダ	150	5.5	7.7	3.6	0.3	85
レタスとにんじんの スープ	31	0.9	1.7	0.8	0.9	45
くだもの	17	0.0	0.1	0.4	0.0	—
合計	645	25.4	19.2	6.8	2.9	206

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、朝食に卵焼きを食べた方は、卵・卵製品の欄に○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♪

