



## ヘルシーメニュー

8月25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】

- ・たっぷり野菜のドライカレー
- ・切干大根のサラダ
- ・ブルーベリーヨーグルト

8月は  
野菜摂取強化月間  
です



野菜は  
1日350g以上  
食べましょう!

南区健康寿命延伸キャラクター  
「なんだべあ」

	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	639kcal	500~650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	16.9g (23.8%)	25%程度
食塩相当量	2.1g	3.0g程度
野菜の量	229g	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）

## ★ たっぷり野菜のドライカレー

### 【材料（4人分）】

牛ひき肉	80g
豚ひき肉	80g
たまねぎ	1個（200g）
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
サラダ油	大さじ1
トマト	200g
黄パプリカ	150g
さやいんげん	8本
ゆで卵	2個
カレー粉	大さじ2
中濃ソース	大さじ1弱
トマトケチャップ	大さじ1/2
顆粒コンソメ	小さじ1弱
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
水	150ml
ごはん	ひとり 170g

A

### 【作り方】

- ① たまねぎ、しょうが、にんにくはみじん切り、トマト、パプリカは2cm程度の角切りにする。いんげんは2cm長さに切り、ゆでておく。
- ② 深めのフライパンに分量の半分のサラダ油を温め、パプリカを強めの中火でさっと炒め、取り出す。
- ③ 同じフライパンに残りのサラダ油を足し、たまねぎ、しょうが、にんにくを中火で炒める。薄く色づいたらひき肉を加え、パラリとしたらカレー粉を加えて炒める。
- ④ Aといんげんを加え、弱火で水分がなくなるまで煮る。パプリカとトマトを加えて混ぜ、1分程度加熱する。
- ⑤ 器にごはんとカレーを盛り、半分に切ったゆで卵を添える。

## ★ 切干大根のサラダ

### 【材料（4人分）】

切干大根	40g
きゅうり	1本
ミニトマト	6個
レタス	80g
ツナ（水煮）	60g
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酢	大さじ1
白いりごま	小さじ2

A

### 【作り方】

- ① 切干大根は熱湯に3分ほど浸す。きゅうりは小さめの乱切り、ミニトマトは半分に切り、レタスは1cm幅に切る。
- ② ツナの汁はきっておく。
- ③ 切干大根の水けをしっかりとしぼり、食べやすい長さに切り、きゅうり、レタス、ツナと合わせる。
- ④ Aは合わせておく。

- ⑤ ②を器に盛ってトマトを添え、③をかけ、ごまをふる。

## ★ ブルーベリーヨーグルト

### 【材料（4人分）】

無糖ヨーグルト……………200g  
はちみつ……………小さじ2  
ブルーベリー……………12個

### 【作り方】

- ① ヨーグルトにはちみつを混ぜ、器によそい、ブルーベリーをのせる。

毎月1日は野菜の日・8月は野菜摂取強化月間

食べるといいこといっぱい！

～野菜のチカラ～

★ビタミン  
・ミネラルが  
豊富

★消化器系の  
ガンに  
なりにくい

★コレステロール  
値の上昇を  
抑える

★食物繊維で  
便秘解消

★血糖値の  
上昇を  
おだやかに



### \* 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)
たっぷり野菜の ドライカレー	522	16.7	14.3	4.1	1.2	159
切干大根のサラダ	74	4.4	1.1	3.0	0.8	70
ブルーベリーヨーグルト	43	1.8	1.5	0.1	0.1	—

合計	639	22.9	16.9	7.2	2.1	229
----	-----	------	------	-----	-----	-----

## 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、朝食にじゃがいもとわかめの味噌汁を食べた方は、イモ類と海藻類の欄に○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♪