

健康寿命をのぼそう！

ヘルシーメニュー

9月8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
- ・さばのピーナッツみそ煮
- ・3色野菜の和えもの
- ・ブロッコリーとキャベツの和風スープ
- ・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	633kcal	500～650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	20.0g (28.4%)	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g程度
野菜の量	133g	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)

★ ごはん(1人150g)

★ さばのピーナツみそ煮

【材料(4人分)】

さば	70g×4
塩	小さじ1/5
水	220ml
砂糖	小さじ2
鷹の爪	少々
A	[
みそ	大さじ2
酒	100ml
ピーナツバター	大さじ2弱
しょうが	2かけ分
三つ葉	20g

【作り方】

- ① さばは皮に切れ目を入れ、塩をふって15分ほど置く。湯通しして皮の青みを冴えさせ、臭みを消す。しょうがは薄切りにする。
- ② 鍋に、水と砂糖、適当な大きさに切った鷹の爪を入れ、①を加えて強火にかける。
- ③ 煮立ってきたら火を弱め、Aを合わせて入れる。時々煮汁をかけながら煮込む。
- ④ 器に盛って煮汁をかけ、茹でた三つ葉を飾る。

★ 3色野菜の和えもの

【材料(4人分)】

小松菜	200g
ホールコーン(缶詰)	大さじ4
にんじん	40g
A	[
酢	大さじ1弱
しょうゆ	大さじ1/2
白いりごま	少々

【作り方】

- ① 小松菜はサッとゆでて水けを切り、4cm長さに切る。
- ② にんじんは短冊切りにしてゆでる。
- ③ ボウルにAを入れ、小松菜とにんじん、ホールコーンを加えて混ぜる。
- ④ 器に盛り、白いりごまをふる。

★ブロッコリーとキャベツの和風スープ

【材料（4人分）】

ブロッコリー……………120g
 キャベツ……………80g
 ロースハム……………2枚
 卵……………1個
 しょうゆ……………小さじ2強
 だし汁……………600ml
 こしょう……………少々
 〔片栗粉……………大さじ1
 水……………大さじ4〕

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房にわけ、縦半分に切る。
キャベツは短冊切り、ハムは角切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて煮立て、①を入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ しょうゆとこしょうで味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵をまわし入れる。

★ 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	—
さばのピーナッツみそ煮	277	17.8	16.4	1.2	1.7	11
3色野菜の和えもの	27	1.5	0.6	1.6	0.3	72
ブロッコリーと キャベツの和風スープ	60	5.1	2.5	1.7	0.9	50
くだもの	17	0.0	0.1	0.4	0.0	—
合計	633	28.2	20.0	5.3	2.9	133

※ 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	○	○			○		○		○		5



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、朝食に冷奴を食べた方は大豆・大豆製品の欄に○が付き、合計6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♪