

# 健康寿命をのぼそう！

## ヘルシーメニュー

9月22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
- ・チキンソテーラタトゥイユソース
- ・青のりポテト
- ・白菜と油揚げのポン酢和え
- ・みかんヨーグルト

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食当たり)
エネルギー	615kcal	500~650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	15.1g (22.1%)	25%程度
食塩相当量	2.3g	3.0g程度
野菜の量	177g	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)

## ★ チキンソテー ラタトゥイユソース

### 【材料(4人分)】

鶏もも肉……………400g  
塩……………小さじ1/3  
こしょう……………少々  
オリーブ油……………大さじ1  
リーフレタス……………2枚(80g)  
＜ラタトゥイユソース＞  
たまねぎ……………1個(200g)  
ズッキーニ……………120g  
赤パプリカ……………60g  
にんにく……………1かけ  
オリーブ油……………小さじ2  
カットトマト……………1缶(320g)  
コンソメの素(顆粒)……………小さじ1強  
こしょう……………少々

### 【作り方】

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをふっておく。
- ② にんにくはみじん切り、たまねぎ、ズッキーニ、パプリカは1cm角に切る。
- ③ フライパンにオリーブ油小さじ2を温め、にんにくとたまねぎを中火で炒める。たまねぎが透き通ってきたら、ズッキーニとパプリカを加え、さっと炒めてカットトマトとコンソメの素を加える。時々混ぜながら7~8分煮る。こしょうで味を調え、取り出す。
- ④ フライパンをさっと洗い、オリーブ油大さじ1を温め、鶏もも肉を焼き、完全に火が通ったことを確認する。
- ⑤ 皿にレタスを敷き、④を盛り付け、③をかける。

## ★ 青のりポテト

### 【材料(4人分)】

じゃがいも……………200g  
揚げ油……………適量  
塩……………小さじ1/5  
青のり……………小さじ1強

### 【作り方】

- ① じゃがいもは乱切りにし、水にさらす。
- ② 熱した揚げ油で①を揚げる。
- ③ ②が熱いうちに塩、青のりをまぶす。

## ☆ 白菜と油揚げのポン酢和え

### 【材料（4人分）】

白菜……………240g  
 油揚げ……………1枚  
 ポン酢しょうゆ……………小さじ4  
 一味とうがらし……………少々

### 【作り方】

- ① 白菜は2cm幅に切り、ゆでて水けをきる。
- ② 油揚げは1～2cm幅の短冊切りにし、トースターでこんがり焼く。
- ③ ①と②が熱いうちにポン酢しょうゆで和え、味をなじませ、器に盛って一味とうがらしをかける。

## ☆ みかんヨーグルト

### 【材料（4人分）】

無糖ヨーグルト……………200g  
 はちみつ……………小さじ2  
 みかん（缶詰）……………8房

### 【作り方】

- ① ヨーグルトにはちみつを混ぜ、器によそい、みかんをのせる。

## \* 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	—
チキンソテー ラタトゥイユソース	226	21.3	10.4	3.0	1.6	117
青のりポテト	48	0.9	1.1	0.8	0.3	0
白菜と油揚げの ポン酢和え	31	1.9	1.7	0.9	0.3	60
みかんヨーグルト	58	1.9	1.5	0.1	0.1	—
合計	615	29.8	15.1	5.2	2.3	177

※ 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

① 1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となります！

	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となります！

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♪