

# 健康寿命をのぼそう!

## ヘルシーメニュー

10月13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
- ・白身魚のさっぱりトマトソース
- ・ブロッコリーのおかか和え
- ・野菜たっぷりコンソメスープ
- ・フルーツヨーグルト

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	599kcal	500~650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	14.3g (21.5%)	25%程度
食塩相当量	2.7g	3.0g程度
野菜の量	198g	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)

## ☆ 白身魚のさっぱりトマトソース

### 【材料(4人分)】

白身魚……………80g×4切れ  
片栗粉……………大さじ2と1/2  
サラダ油……………大さじ3

A [ トマト……………280g  
酒……………小さじ2  
砂糖……………小さじ2  
しょうがのすりおろし…小さじ1  
しょうゆ……………大さじ2  
みりん……………小さじ2  
酢……………大さじ2  
レタス……………40g

### 【作り方】

- ① 魚は水けをふきとり、片栗粉をまぶしておく。
- ② トマトは角切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③ フライパンに油を熱し、①を揚げ焼きする。
- ④ Aを混ぜ合わせ、ソースを作っておく。
- ⑤ 皿にレタスを敷き、揚げ焼きした魚をのせ、ソースをかける。

## ☆ ブロッコリーのおかか和え

### 【材料(4人分)】

ブロッコリー……………240g  
A [ しょうゆ……………小さじ2  
みりん……………小さじ1  
かつお節……………8g

### 【作り方】

- ① ブロッコリーは小房にわけ、ゆでる。
- ② ボールにAを入れ、混ぜ合わせておく。
- ③ ②にブロッコリーを入れ、和える。

## ★ 野菜たっぷりコンソメスープ

### 【材料（4人分）】

たまねぎ……………100g  
 にんじん……………30g  
 ホールコーン（缶詰）…大さじ8  
 コンソメの素（顆粒）…小さじ1  
 水……………600ml  
 卵……………1個  
 乾燥パセリ……………少々

### 【作り方】

- ① たまねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。
- ② 鍋に水とたまねぎ、にんじんを加えて強火にかける。
- ③ 沸騰したらコーンとコンソメを加え、中火で煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、溶き卵を加え、火が通ったら器に盛り付け、パセリをふる。

## ★ フルーツヨーグルト

### 【材料（4人分）】

無糖ヨーグルト……………240g  
 はちみつ……………大さじ1  
 フルーツミックス（缶詰）……………120g

### 【作り方】

- ① フルーツミックスは、食べやすい大きさに切る。
- ② ヨーグルトに、はちみつと①を入れて混ぜる。

## \* 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	234	3.8	0.4	2.3	0.0	—
白身魚のさっぱり トマトソース	205	15.4	10.0	0.8	1.5	81
ブロッコリーの おかか和え	35	5.0	0.4	3.1	0.5	60
野菜たっぷり コンソメスープ	53	2.6	1.7	1.7	0.6	57
フルーツヨーグルト	72	2.3	1.8	0.2	0.1	—
合計	599	29.1	14.3	8.1	2.7	198

※ 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、朝食に目玉焼きを食べた方は卵・卵製品の欄に○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♪