



ヘルシーメニュー

10月27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
- ・鶏肉のしょうが焼き
- ・さつまいもと昆布の煮物
- ・トマトと卵のサンラータン風
- ・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	616kcal	500~650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	14.7g (21.5%)	25%程度
食塩相当量	2.8g	3.0g程度
野菜の量	188g	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)

★ ごはん(1人150g)

★ 鶏肉のしょうが焼き

【材料(4人分)】

鶏もも肉	400g	
しょうが	2片	
塩	小さじ1/6	
酒	大さじ1弱	
片栗粉	大さじ2半	
サラダ油	小さじ2	
A	砂糖	大さじ1弱
	しょうゆ	大さじ1半
	みりん	大さじ1弱
	酒	大さじ1弱
キャベツ	160g	
かいわれ大根	20g	

【作り方】

- ① しょうがはすりおろし、しょうが汁を小さじ2/3を取り、残ったおろししょうがはAの調味料と合わせてたれを作る。
- ② キャベツは食べやすい大きさに切り、かいわれ大根は長さを半分に切る。
- ③ 鶏もも肉は食べやすい大きさにそぎ切りにし、塩、酒としょうが汁をもみこむ。
- ④ フライパンに油を熱し、片栗粉をまぶした③を両面焼く。
- ⑤ 火を止め、余分な脂をふき取る。たれを加えて再び火をつけ、肉にからめる。
- ⑥ 器にキャベツを敷き、⑤を盛り付け、かいわれ大根をのせる。

★ さつまいもと昆布の煮物

【材料(4人分)】

さつまいも	200g	
きざみ昆布(乾燥)	3g	
A	水	140ml
	砂糖	小さじ1
	酒	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2

【作り方】

- ① さつまいもは皮つきのまま1cm程度の輪切りにし、水にさらす。きざみ昆布は洗って、たっぷりの水に5分ほどつける
- ② 鍋に水けをきったさつまいも、きざみ昆布、Aを入れて火にかける。沸騰したら中火にし、ふたをして煮る。
- ③ さつまいもが軟らかくなったら、しょうゆを加えてひと混ぜし、火を止める。

★ トマトと卵のサンラータン風

【材料（4人分）】

トマト……………400g
 たまねぎ……………120g
 にら……………40g
 サラダ油……………小さじ2
 コソメの素（顆粒） ……小さじ1強
 水……………600ml
 卵……………2個
 酢……………小さじ4
 塩……………少々
 こしょう……………少々
 ラー油……………少々

【作り方】

- ① トマト、たまねぎはくし切り、にらは2～3cm長さに切る。
- ② 鍋に油を熱し、たまねぎを炒め、透明になったらトマト、にらを加えてさっと炒める。
- ③ ②に水とコンソメを加えて煮立て、溶き卵を流し入れ、酢を加えて塩・こしょうで味を調える。仕上げにラー油を加える。

★ 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	234	3.8	0.4	2.3	0.0	—
鶏肉のしょうが焼き	202	20.2	9.1	0.9	1.4	48
さつまいもと昆布の煮物	72	0.9	0.1	1.4	0.5	—
トマトと卵の サンラータン風	92	4.3	5.0	1.7	0.9	140
くだもの	16	0.0	0.1	0.4	0.0	—
合計	616	29.2	14.7	6.7	2.8	188

※ 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よう！》

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	○	○		○	○		○	○	○	○	8



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、朝食に冷奴を食べた方は大豆・大豆製品の欄に○が付き、合計9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♪