



健康寿命をのぼそう!

ヘルシーメニュー

11月10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
- ・鮭とまいたけの揚げ出し風
- ・絹さやとじゃがいものサラダ
- ・チンゲン菜と塩昆布の菜の花和え
- ・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食あたり)
エネルギー	636kcal	500~650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	18.0g (25.5%)	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g程度
野菜の量	197g	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)

★ 鮭とまいたけの揚げ出し風

【材料(4人分)】

生鮭……………80g×4切れ
片栗粉……………大さじ2
まいたけ……………2パック(180g)
サラダ油……………大さじ2
大根おろし……………400g
万能ねぎ……………2本
おろししょうが……………大さじ2強
かつお節……………6g
A

[しょうゆ……………大さじ2と1/2
	みりん……………大さじ2と1/2
	だし汁……………180ml

【作り方】

- ① 鮭は3~4等分に切り、片栗粉を薄くまぶす。まいたけはほぐす。万能ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、まいたけを入れてさっと炒めて取り出す。サラダ油大さじ1と1/2を足し、鮭を焼く。
- ③ 鍋にAを入れて火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- ④ 器に鮭とまいたけを盛り、かつお節をかける。水けをきった大根おろし、おろししょうがをのせ、③のつゆをかけ、万能ねぎを散らす。

★ 絹さやとじゃがいものサラダ

【材料(4人分)】

さやえんどう……………80g
じゃがいも……………120g
ミニトマト……………2個
ロースハム……………1枚
A

[和風顆粒だし……………小さじ2/3
	白いりごま……………大さじ1弱
	ごま油……………小さじ2

【作り方】

- ① さやえんどうはゆでて、斜めに半分に切る。じゃがいもは一口大に切り、ゆでる。ハムは短冊切りにする。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を入れて和え、1/2に切ったミニトマトを添える。

★ チンゲン菜と塩昆布の菜の花和え

【材料（4人分）】

チンゲン菜……………240g
 卵……………1個
 サラダ油……………小さじ1
 塩昆布……………大さじ1
 めんつゆ（3倍濃縮）・小さじ2/3

【作り方】

- ① チンゲン菜は4cm長さに切り、ゆでて水けをきっておく。
- ② フライパンに油を入れ、炒り卵を作る。
- ③ ボウルに①②塩昆布、めんつゆを加えて和える。

★ フルーツヨーグルト

【材料（4人分）】

無糖ヨーグルト……………200g
 はちみつ……………小さじ2
 フルーツミックス（缶詰）……………100g

【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	—
鮭とまいたけの 揚げ出し風	246	21.5	10.2	2.9	2.1	112
いんげんとじゃがいもの サラダ	64	2.2	3.6	3.6	0.3	25
チンゲン菜と塩昆布の 菜の花和え	35	2.1	2.3	0.9	0.4	60
フルーツヨーグルト	57	1.9	1.5	0.2	0.1	—
合計	636	31.5	18.0	9.9	2.9	197

※ 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		○	○	○	○		○	○		○	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、朝食に納豆を食べた方は大豆・大豆製品の欄に○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♪