



健康寿命をのぼそう!

# ヘルシーメニュー

11月24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
- ・鶏肉とマッシュルームのクリーム煮
- ・凍り豆腐とにんじんのみそ炒め
- ・レタスとれんこんのサラダ
- ・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食あたり)
エネルギー	614kcal	500~650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	17.6g (25.8%)	25%程度
食塩相当量	2.3g	3.0g程度
野菜の量	157g	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）

## ★ 鶏肉とマッシュルームのクリーム煮

### 【材料（4人分）】

	鶏ささみ	300g
A	塩	小さじ1/4
	こしょう	少々
	牛乳	大さじ1
	マッシュルーム	1パック（100g）
	たまねぎ	1個（200g）
	さやいんげん	8本
	サラダ油	小さじ2
	バター	20g
	小麦粉	大さじ2
	牛乳	400ml
	顆粒コンソメ	小さじ1強
	こしょう	少々

### 【作り方】

- ① 鶏ささみは一口大のそぎ切りにし、Aで下味をつけて5分程度おく。
- ② たまねぎは薄切り、マッシュルームは食べやすい大きさに切る。さやいんげんはゆでて、3cm長さに切る。
- ③ フライパンに油を温め、中火で鶏ささみの両面を焼き、色が白く変わったら取り出す。
- ④ 同じフライパンにバターを入れ、たまねぎとマッシュルームを中火で炒める。小麦粉を加えて色づかないように炒める。
- ⑤ 小麦粉がダマにならないように牛乳を入れ、よく混ぜながら顆粒コンソメを加える。
- ⑥ とろみが出てきたら③を戻し入れ、煮る。
- ⑦ さやいんげんを加え、こしょうで味を調える。

## ★ レタスとれんこんのサラダ

### 【材料（4人分）】

	サニーレタス	60g
	きゅうり	1本
	れんこん	80g
	ミニトマト	8個
A	しょうゆ	大さじ1
	酢	大さじ1
	サラダ油	大さじ1
	白いりごま	小さじ1

### 【作り方】

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは輪切りにする。れんこんは皮をむいて薄い半月切りにし、サッとゆでる。ミニトマトは半分に切る。
- ② ボウルにAを合わせ、①を入れてさっと和える。

## ★ 凍り豆腐とにんじんのみそ炒め

### 【材料（4人分）】

凍り豆腐……………1個（16g）  
 じゃがいも……………2個（200g）  
 にんじん……………1/3本（50g）  
 青じそ……………4枚  
 サラダ油……………小さじ1  
 みそ……………大さじ1/2弱  
 酒……………大さじ1弱  
 だし汁……………小さじ4  
 牛乳……………小さじ2強  
 七味とうがらし……………少々

### 【作り方】

- ① 戻した凍り豆腐は細い短冊切りにする。じゃがいも、にんじん、青じそは千切りにする。
- ② じゃがいも、にんじんを油でサッと炒めたところにAを加え、ひと煮立ちさせてから凍り豆腐を加えて混ぜる。
- ③ 七味とうがらし、青じそを入れて仕上げる。

### 食改さんとは・・・？

正式名称は「食生活改善推進員」。通称「食改さん」と呼ばれています。料理を通じて健康的な食生活を地域住民にお伝えするボランティア団体で、親子料理教室や高齢者の食生活講座などで活動しています。現在の南区の食改さんは65名。例年6月頃に開催する「食生活改善推進員養成講座」を受講し、食生活改善推進員協議会の会員になると、あなたも食改さんになれますよ！

## ★ 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	—
鶏肉とマッシュルーフの クリーム煮	232	23.3	10.9	1.7	1.3	64
凍り豆腐とにんじんの みそ炒め	71	3.4	2.7	5.0	0.3	13
レタスとれんこんの サラダ	61	1.5	3.5	1.4	0.7	80
くだもの	16	0.0	0.1	0.4	0.0	—
合計	614	32.0	17.6	10.8	2.3	157

※ 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	○		○	○		○	○	○	○		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、朝食にひじきの煮物を食べた方は海藻類の欄に○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♪