



健康寿命をのほそう!

# ヘルシーメニュー

12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
- ・和風ハンバーグ
- ・えびとブロッコリーの炒め物
- ・きゅうりのレモン酢あえ
- ・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	613kcal	500~650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	18.4g (27.0%)	25%程度
食塩相当量	2.7g	3.0g程度
野菜の量	245g	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)

## ★ 和風ハンバーグ

### 【材料(4人分)】

A	豚ひき肉	140g
	牛ひき肉	140g
	パン粉	大さじ4
	卵	1個
	ナツメグ	少々
	塩	小さじ1/5
	たまねぎ	1個(200g)
	サラダ油	小さじ1
	まいたけ	1/2パック(40g)
	えのき茸	1/2パック(40g)
	ぶなしめじ	1/2パック(40g)
B	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ2
	だし汁	100ml
	片栗粉	小さじ4
	水	小さじ4
	大根おろし	200g
	水菜	1株(40g)
	ゆずの皮(お好みで)	少々
	ミニトマト	8個

### 【作り方】

- ① 水菜は3cm長さに切る。たまねぎはみじん切りにする。まいたけとぶなしめじは食べやすい大きさにほぐし、えのき茸は根元を切り落とし、半分の長さに切る。卵は溶きほぐしておく。
- ② フライパンに油を入れて熱し、たまねぎを炒める。
- ③ ボウルに粗熱が取れたたまねぎ、Aを入れ、粘り気が出るまでよく混ぜ合わせる。
- ④ ③を人数分に分けて形を整え、フライパンで焼く。
- ⑤ 鍋にBとまいたけ、えのき茸、ぶなしめじを入れ、混ぜながらひと煮立ちさせ、弱火で1分程度煮る。
- ⑥ ⑤に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑦ 器にハンバーグを盛り、⑥をかけ、水菜と大根おろしを混ぜ合わせてのせ、ミニトマトを添える。  
※お好みで千切りにしたゆずの皮を大根おろしに加えても美味しくいただけます。

## ★ きゅうりのレモン酢あえ

### 【材料(4人分)】

	きゅうり	2本(200g)
	にんじん	20g
	乾燥わかめ	小さじ2弱
A	レモン果汁	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1
	酢	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2

### 【作り方】

- ① きゅうりは塩少々(分量外)をふっていたずりし、輪切りにする。にんじんは千切りにする。わかめは水で戻し、大きいものは小さく切る。
- ② Aを合わせ、水気を絞ったきゅうり、にんじん、わかめを入れてあえる。

## ★ えびとブロッコリーの炒め物

### 【材料（4人分）】

ブロッコリー……………1株（180g）  
 むきえび（冷凍）……………8尾（正味80g）  
 A { 塩……………少々  
     こしょう……………少々  
     酒……………小さじ2  
     片栗粉……………小さじ1  
 にんにく……………1/2かけ  
     ごま油……………小さじ1  
     塩……………小さじ1/4  
     こしょう……………少々  
     酒……………大さじ2  
     水……………50ml

### 【作り方】

- ① えびは背わたをとり、Aをもみ込む。
- ② ブロッコリーは小房にわけ、にんにくは薄切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、にんにくを入れて香りが出たらブロッコリーとえびを炒め、塩こしょうをふる。
- ④ 酒と水を加え、蓋をして途中かき混ぜながら2分程度蒸し焼きしたら、蓋を開けてさっと炒める。

## ★ 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	—
和風ハンバーグ	280	16.9	16.3	3.1	1.8	130
えびとブロッコリー の 炒め物	62	7.3	1.5	3.1	0.6	60
きゅうりのレモン酢あえ	21	0.7	0.1	0.7	0.3	55
くだもの	16	0.0	0.1	0.4	0.0	—
合計	613	28.7	18.4	9.6	2.7	245

※ 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、朝食にヨーグルトを食べた方は牛乳・乳製品の欄に○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♪