
健康寿命をのぼそう!

ヘルシーメニュー

1月12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
- ・鮭のカレームニエル・きなこポテト
- ・キャベツとささみのさっぱりあえ
- ・かぼちゃときのこのミルクスープ
- ・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」



	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	603kcal	500~650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	12.6g (18.8%)	25%程度
食塩相当量	2.6g	3.0g程度
野菜の量	155g	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)

★ 鮭のカレームニエル

【材料(4人分)】

生鮭	80g×4切れ
塩	小さじ1/4
カレー粉	小さじ4
小麦粉	小さじ4
バター	小さじ4
ピーマン	2個(60g)
赤パプリカ	60g
エリンギ	2本
塩	少々
レモン	1/2個

【作り方】

- ① 鮭に塩をふり、カレー粉と小麦粉を混ぜ合わせたものを薄くまぶす。
- ② ピーマンとパプリカは縦に幅1.5~2cm程度に切る。エリンギは縦4等分に切る。
- ③ フライパンにバターを溶かし、①を焼く。裏返すときに②を加え、塩をふって一緒に焼く。
- ④ 器に盛り、縦4等分に切ったレモンを添える。

★ きなこポテト

【材料(4人分)】

じゃがいも	200g
A	
きなこ	大さじ1
砂糖	小さじ2と1/2
塩	少々

【作り方】

- ① ジャがいもは皮をむき、ひと口大に切って水にさらす。
- ② 鍋に水けをきったじゃがいもを入れ、やわらかくなるまでゆでる。
- ③ 鍋のお湯を捨て、じゃがいもが焦げないように水けをとばし、Aを合わせたものをからめる。

★ キャベツとささみのさっぱりあえ

【材料(4人分)】

キャベツ	160g
きゅうり	1本(100g)
塩	少々
鶏ささみ	50g
酒	小さじ4
A	
白いりごま	大さじ1強
酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1

【作り方】

- ① キャベツは小さめの一口大に切る。きゅうりは千切りにし、ボウルに入れて塩をもみ込み、5分ほどおいて水気をしっかりふきとる。
- ② ささみは筋を取り、酒をふってゆでる。粗熱がとれたら大きめにほぐす。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜてたれを作る。
- ④ ③にキャベツ、きゅうり、ささみを加えてあえる。

★ かぼちゃときのこのミルクスープ

【材料（4人分）】

かぼちゃ・・・1/5個（正味 240g）
 ぶなしめじ・・・1/2袋（50g）
 水・・・・・・・・・・・・・・300ml
 コンソメの素・・・・・・・・小さじ1
 牛乳・・・・・・・・・・・・・・300ml
 塩・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/5
 こしょう・・・・・・・・・・・・少々
 乾燥パセリ・・・・・・・・・・少々

【作り方】

- ① かぼちゃは1cm幅の一口大に切る。ぶなしめじはほぐす。
- ② 鍋に水、コンソメの素を入れ、中火にかける。
- ③ ②が煮立ったら、かぼちゃとぶなしめじを入れて弱火にし、ふたをして煮る。かぼちゃに火が通ったら、牛乳、塩、こしょうを加え、温まったら火を止める。
- ④ 器に盛り、パセリをふる。

★ 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	—
鮭のカレームニエル	161	19.3	7.0	2.5	1.0	30
きなこポテト	43	1.5	0.4	4.7	0.1	—
キャベツとささみの さっぱり和え	51	4.5	1.6	1.3	0.6	65
かぼちゃときのこの ミルクスープ	98	4.0	3.1	2.5	0.9	60
くだもの	16	0.0	0.1	0.4	0.0	—
合計	603	33.1	12.6	13.7	2.6	155

※ 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	○		○	○	○	○	○	○	○		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。

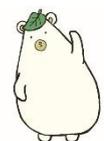


9～10点だったあなた

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、朝食に目玉焼き食べた方は卵・卵製品の欄に○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♪