
健康寿命をのぼそう！

ヘルシーメニュー

1月26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
- ・鶏肉の回鍋肉風
- ・れんこんの甘酢漬け
- ・中華卵スープ
- ・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食当たり)
エネルギー	605kcal	500～650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	15.6g (23.2%)	25%程度
食塩相当量	3.0g	3.0g程度
野菜の量	219g	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)

★ 鶏肉の回鍋肉風

【材料(4人分)】

鶏もも肉	400g
キャベツ	320g
たまねぎ	1個
にんじん	60g
ピーマン	3個
しらたき	120g
サラダ油	小さじ4
顆粒中華だし	小さじ2と1/2
しょうゆ	大さじ1/2
テンメンジャン	大さじ2
ごま油	小さじ1

【作り方】

- ① 鶏もも肉、キャベツは一口大に切る。たまねぎは5mm幅の薄切り、にんじんは短冊切り、ピーマンは乱切り、しらたきは4cm長さに切る。
- ② フライパンを中火に熱して油を敷き、鶏もも肉を炒め、焼き色がついたら裏返し、蓋をして5分程度加熱する。
- ③ ②に野菜としらたきを加えてしんなりするまで炒め、顆粒中華だし、しょうゆ、テンメンジャンを加えて炒める。
- ④ ごま油を回し入れ、サッと炒める。

★ れんこんの甘酢漬け

【材料(4人分)】

れんこん	1節(160g)	
赤パプリカ(またはピーマン)	1/4個	
A	酢	大さじ2
	砂糖	小さじ2
	塩	小さじ1/4
	水	大さじ1

【作り方】

- ① れんこんは5mm幅の半月切りにし、水にさらして水けをきる。赤ピーマンは繊維を切るように5mm幅に切る。
- ② Aの材料を合わせて加熱し、甘酢を作る。
- ③ れんこん、赤ピーマをゆで、熱いうちに甘酢に漬ける。

★ 中華卵スープ

【材料（4人分）】

卵……………2個
 万能ねぎ……………2本
 水……………600ml
 顆粒中華だし……………小さじ2弱
 いりごま……………適量
 こしょう……………少々
 [片栗粉……………大さじ1
 水……………大さじ2強

【作り方】

- ① 卵は溶きほぐしておく。万能ねぎは小口切りにする。
- ② 水を沸騰させ、顆粒中華だしを入れる。
- ③ 水溶き片栗粉を加え、溶き卵を回し入れる。
- ④ こしょうで味を調え、万能ねぎ、ごまをふる。

★ 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	—
鶏肉の回鍋肉風	229	22.0	11.0	4.2	1.9	168
れんこんの甘酢漬け	38	0.9	0.1	1.0	0.4	50
中華卵スープ	47	3.2	2.6	0.0	0.6	1
フルーツヨーグルト	57	1.9	1.5	0.2	0.1	—
合計	605	31.8	15.6	7.7	3.0	219

※ 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

① 1 日でとった食品に○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	○	○	○	○			○				5



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

あと一步!! 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、朝食にりんごを食べた方はくだもの欄に○が付き、合計6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♪