

健康寿命をのぼそう!

ヘルシーメニュー

2月9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
- ・たらの和風野菜あんかけ
- ・かぼちゃのカラフルサラダ
- ・大根の即席漬け
- ・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〕	16.8g (24.7%)	25%程度
食塩相当量	2.8g	3.0g程度
野菜の量	163g	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)

☆ たらの和風野菜あんかけ

【材料(4人分)】

	たら	100g×4切れ
A	酒	小さじ2
	塩	小さじ1/4
	こしょう	少々
	片栗粉	大さじ2
	サラダ油	大さじ2強
	万能ねぎ	2本
<和風あん>		
	たまねぎ	1/2個(100g)
	にんじん	80g
	ぶなしめじ	1/2袋
B	水	200ml
	しょうゆ	大さじ2強
	酒	大さじ2強
	みりん	大さじ2強
	砂糖	小さじ2
	片栗粉	小さじ2
	和風だし	小さじ1/2
	しょうが	1/2かけ

【作り方】

- ① たらはAの酒、塩、こしょうをからめておく。
- ② たまねぎは薄切り、にんじんは千切り、ぶなしめじはほぐしておく。万能ねぎは小口切りにする。しょうがはすりおろす。
- ③ たらの余分な水分をふき、片栗粉をまぶす。油を入れて熱したフライパンで火が通るまで揚げ焼きし、取り出す。
- ④ 和風あんを作る。③のフライパンにたまねぎ、にんじん、ぶなしめじを入れて炒め、しんなりしたら、合わせておいたBを加え、とろみがついたら火を止める。
- ⑤ 器にたらを盛り、⑤と万能ねぎをかける。

☆ 大根の即席漬け

【材料(4人分)】

	大根	200g
	塩	少々
	青しその葉	4枚
A	塩	少々
	砂糖	小さじ2
	酢	小さじ4

【作り方】

- ① 大根は薄いいちょう切りにし、塩をふっておく。しその葉は千切りにする。
- ② ボウルに水けを絞った大根とAを入れ、合わせる。
- ③ 器に②を盛り、しその葉をのせる。

☆ かぼちゃのカラフルサラダ

【材料（4人分）】

かぼちゃ…1/5個（正味 200g）
 ゆで枝豆……………20粒
 赤パプリカ……………15g
 マヨネーズ……………大さじ2
 めんつゆ（2倍濃縮）…小さじ1/2
 サニーレタス……………40g

【作り方】

- ① かぼちゃは皮をむき、1cm幅の一口大に切り、加熱する。パプリカは粗みじんにする。
- ② ボウルにかぼちゃ、パプリカ、枝豆、マヨネーズ、めんつゆを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ 器にレタスを敷き、②を盛る。

☆ 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	—
たらの和風野菜あんかけ	225	19.3	7.3	1.2	2.3	48
かぼちゃの カラフルサラダ	123	2.0	8.9	2.3	0.3	64
大根の即席漬け	15	0.2	0.1	0.7	0.2	51
くだもの	16	0.0	0.1	0.4	0.0	—
合計	613	25.3	16.8	6.9	2.8	163

※ 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				○	○	○	○		○		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、朝食に卵焼きを食べた方は卵・卵製品の欄に○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♪