

健康寿命をのぼそう！

ヘルシーメニュー

2月16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
- ・れんこんつくね
- ・ブロッコリーのおかかマヨネーズあえ
- ・水菜と麩のすまし汁
- ・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	615kcal	500~650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	17.3g (25.3%)	25%程度
食塩相当量	2.7g	3.0g程度
野菜の量	217g	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)

★ れんこんつくね

【材料(4人分)】

豚ひき肉……………200g
塩……………小さじ1/3強
木綿豆腐……………100g
れんこん……………80g
たまねぎ……………100g
片栗粉……………大さじ1
小麦粉……………小さじ1強
サラダ油……………小さじ2
しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………小さじ4
酒……………大さじ2
だし汁……………65ml
＜添え＞
かぼちゃ…1/6個(正味160g)
ミニトマト……………8個
レタス……………80g

【作り方】

- ① 豚ひき肉は塩を加え、よく練っておく。木綿豆腐は水切りしておく。れんこんは輪切りにし、酢水につけてからゆで、粗みじんに切る。たまねぎはみじん切りにし、片栗粉をまぶす。かぼちゃは種を取り、7~8mm厚さに切る。レタスは食べやすい大きさに切り、サッと水を通し、水けをきる。
- ② ボウルに豚ひき肉、豆腐を入れてよく混ぜ、水けをきったれんこん、たまねぎを加えてよく混ぜる。8個の小判型に丸め、薄く小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、②を両面焼き色がつくまで焼く。一緒にかぼちゃも焼く。
- ④ かぼちゃを取り出し、弱火にしてよく混ぜておいたAを加え、つくねにたれを絡ませる。
- ⑤ 皿にレタスを敷き、つくねを盛り、かぼちゃ、ミニトマトを添える。

★ ブロッコリーのおかかマヨネーズあえ

【材料(4人分)】

ブロッコリー……………240g
コーン缶(ホール) ……大さじ4
マヨネーズ……………大さじ1強
しょうゆ……………小さじ2
みりん……………小さじ1
かつお節……………1袋(2g)

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房にわけ、ゆでておく。
- ② Aを合わせておく。
- ③ ブロッコリー、コーンに②を加えてあえ、器に盛ってかつお節をふる。

☆ 水菜と麩のすまし汁

【材料（4人分）】

水菜……………40g
 麩……………8個
 だし汁……………600ml
 しょうゆ……………小さじ1/2
 酒……………大さじ1
 塩……………小さじ1/4

【作り方】

- ① 水菜はゆでて、3cm長さに切る。
- ② だし汁にしょうゆ、酒、塩を入れて味を調える。
- ③ お椀に麩と水菜を入れ、だし汁を入れる。

☆ 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	—
れんこんつくね	245	13.0	12.1	3.3	1.3	135
ブロッコリーのおかかマヨネーズ	65	4.2	3.3	3.5	0.6	72
水菜と麩のすまし汁	14	1.2	0.0	0.3	0.7	10
フルーツヨーグルト	57	1.9	1.5	0.2	0.1	—
合計	615	24.1	17.3	9.6	2.7	217

※ 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、朝食にじゃがいもとわかめのみそ汁を食べた方はイモ類と海藻類の欄に○が付き、合計7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♪