

# 健康寿命をのぼそう!

## ヘルシーメニュー

3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
  - ・鶏むね肉のヘルシーチキン南蛮
  - ・ひじき入り3色野菜のあえ物
  - ・きのこのおろしあえ
  - ・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 ※<br>(1食当たり) |
|------------------|---------------|-------------------------|
| エネルギー            | 620kcal       | 500~650kcal             |
| 脂質<br>〔脂肪エネルギー比〕 | 17.0g (24.6%) | 25%程度                   |
| 食塩相当量            | 3.0g          | 3.0g程度                  |
| 野菜の量             | 157g          | 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<br>(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<br>(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)

### ★ 鶏むね肉のヘルシーチキン南蛮

#### 【材料(4人分)】

鶏むね肉……………400g  
塩……………小さじ1/4  
こしょう……………少々  
小麦粉……………大さじ4弱  
卵……………1個  
サラダ油……………小さじ4  
ポン酢しょうゆ……………大さじ2  
砂糖……………小さじ1  
レタス……………160g  
赤ピーマン……………40g  
<タルタルソース>  
らっきょう甘酢漬け…16個(80g)  
マヨネーズ……………大さじ4弱

#### 【作り方】

- ① レタスは7mm幅の細切り、赤ピーマンは薄切りにし、レタスと合わせる。鶏むね肉はそぎ切りにし、塩、こしょうをふる。
- ② らっきょうは粗みじん切りにし、マヨネーズと合わせてタルタルソースを作っておく。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏むね肉に小麦粉を薄くまぶして溶き卵をからめ、両面を火が通るまで焼く。フライパンの余分な油をふき取り、ポン酢しょうゆに砂糖を溶かして加え、肉にからめる。
- ④ 器にレタスと赤ピーマン、肉を盛り、タルタルソースをのせる。

### ★ ひじき入り3色野菜のあえ物

#### 【材料(4人分)】

チンゲン菜……………260g  
にんじん……………40g  
コーン缶(ホール) ……大さじ4  
ひじき(乾燥) ……4g  
しょうゆ……………小さじ2/3  
A [ しょうゆ……………小さじ2  
めんつゆ(2倍濃縮) ……小さじ1  
ごま油……………小さじ1

#### 【作り方】

- ① ひじきはサッと洗ってから、たっぷりの水で戻してゆでる。にんじんは3cm長さの千切りにし、ゆでる。チンゲン菜はゆでて3cm長さに切る。
- ② 野菜、ひじきの水けをきり、ボウルに入れてしょうゆ小さじ2/3を加えて混ぜ、10分程度おく。
- ③ ②の水けをしぼり、コーン、Aを加えてあえる。

## ★ きのこのおろしあえ

|           |      |       |
|-----------|------|-------|
| 【材料（4人分）】 |      |       |
| ぶなしめじ     | 160g |       |
| しょうゆ      | 小さじ2 |       |
| 大根        | 80g  |       |
| 焼きのり      | 1枚   |       |
| A         | 砂糖   | 大さじ1弱 |
|           | 酢    | 小さじ2  |
|           | 塩    | 少々    |

### 【作り方】

- ① しめじはほぐし、ゆでてからしょうゆをまわしかける。大根はすりおろし、軽く汁けをきっておく。
- ② 粗熱がとれたしめじ、大根おろしを合わせ、Aを加えて混ぜる。
- ③ 器に盛り、のりをちぎってのせる。

## ★ 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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 食物繊維<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) | 野菜量<br>(g) |
|-------------------|-----------------|--------------|-----------|-------------|--------------|------------|
| ごはん               | 234             | 3.8          | 0.4       | 2.3         | 0.0          | —          |
| ヘルシーチキン南蛮         | 299             | 27.5         | 15.0      | 1.4         | 1.6          | 50         |
| ひじき入り3色野菜の<br>和え物 | 47              | 1.3          | 1.3       | 2.1         | 0.8          | 87         |
| きのこのおろし和え         | 24              | 1.5          | 0.2       | 1.6         | 0.6          | 20         |
| くだもの              | 16              | 0.0          | 0.1       | 0.4         | 0.0          | —          |
| 合計                | 620             | 34.1         | 17.0      | 7.8         | 3.0          | 157        |

※ 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<br>卵製品 | 牛乳<br>乳製品 | 油脂類 | 魚介類 | 大豆<br>大豆製品 | 緑黄色<br>野菜 | イモ類 | くだもの | 海藻類 | 合計 |
|----|----|----------|-----------|-----|-----|------------|-----------|-----|------|-----|----|
| 今日 | ○  | ○        |           | ○   |     |            | ○         |     | ○    | ○   | 6  |



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、朝食に牛乳を飲んだ方は牛乳・乳製品の欄に○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♪