

# 健康寿命をのぼそう!

## ヘルシーメニュー

3月23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】**
- ・ 鮭の混ぜごはん
  - ・ 韓国風肉じゃが
  - ・ 白菜ののりごま風味あえ
  - ・ ブロッコリーのしょうがあえ
  - ・ フルーツヨーグルト

しっかり食べて  
低栄養予防!

野菜は  
1日350g以上  
食べましょう!



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食当たり)
エネルギー	620kcal	500~650kcal
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	17.6g (25.5%)	25%程度
食塩相当量	2.6g	3.0g程度
野菜の量	185g	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)

## ★ 鮭の混ぜご飯

### 【材料（4人分）】

米飯……………600g  
甘塩鮭……………100g  
卵……………1個  
砂糖……………小さじ1  
塩……………少々  
サラダ油……………小さじ1  
白いりごま……………小さじ1強  
青しその葉……………4枚

### 【作り方】

- ① 甘塩鮭は焼き、骨・皮を取り、細かくほぐす。
- ② 卵は砂糖と塩を入れ、油を入れたフライパンで炒り卵を作る。
- ③ しその葉は千切りにする。
- ④ 熱いごはんには①②、ごまを加えてざっくりと混ぜ、器に盛って③をのせる。

## ★ 韓国風肉じゃが

### 【材料（4人分）】

豚肩ロース……………150g  
じゃがいも……………300g  
たまねぎ……………3/4個  
にんじん……………70g  
にんにく……………5g  
サラダ油……………大さじ1/2  
A { 水……………200ml  
みりん……………大さじ1と1/2  
酒……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ1  
コチュジャン……………大さじ1  
糸とうがらし……………適宜

### 【作り方】

- ① 肉は食べやすい大きさに切る。じゃがいもはひと口大に切り、水にさらす。たまねぎは1cm幅のくし形に、にんじんは乱切りに、にんにくは薄切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、①を強火で炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、Aを加える。煮立ったらアクを取り、落とし蓋と鍋の蓋をして中火で15分程度煮る。

## ★ ブロッコリーのしょうがあえ

### 【材料（4人分）】

ブロッコリー……………180g  
しょうが……………2かけ  
しょうゆ……………小さじ2

### 【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。しょうがはみじん切りにする。
- ② ボウルにしょうが、しょうゆ、ブロッコリーを入れてあえる。

## ★ 白菜ののりごま風味あえ

### 【材料（4人分）】

白菜……………300g  
 焼きのり……………1枚  
 みつば……………15g  
 A 塩……………小さじ1/3  
   しょうゆ……………小さじ1/2  
   こしょう……………少々  
   ごま油……………小さじ1

### 【作り方】

- ① 白菜は葉と芯に分け、葉は縦半分に切り、1cm幅に切る。芯も葉と同じくらいの大きさに切る。みつばは、葉はざく切り、茎は3cm長さに切る。のりは適当な大きさにちぎる。
- ② ①をゆで、冷まして水けをしぼる。
- ③ Aを合わせ、白菜とみつば、のりとあえる。

## ★ フルーツヨーグルト

### 【材料（4人分）】

無糖ヨーグルト……………160g  
 はちみつ……………小さじ2  
 フルーツミックス（缶詰）…80g

### 【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)
鮭の混ぜごはん	315	11.1	6.0	2.4	0.6	1
韓国風肉じゃが	216	9.5	9.0	10.4	0.9	56
白菜ののりごま 風味あえ	20	0.8	1.1	1.1	0.7	78
ブロッコリーの しょうがあえ	20	2.7	0.3	2.4	0.4	50
フルーツヨーグルト	49	1.5	1.2	0.2	0.0	—
合計	620	25.6	17.6	16.5	2.6	185

※ 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、朝食に納豆を食べた方は大豆・大豆製品の欄に○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♪