

健康寿命をのほそう!

# ヘルシーメニュー

4月13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
- ・厚揚げとえびのチリソース
- ・春雨サラダ
- ・卵とほうれん草のスープ
- ・ぶどうヨーグルト

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 ※<br>(1食当たり) |
|------------------|---------------|-------------------------|
| エネルギー            | 606kcal       | 500~650kcal             |
| たんぱく質            | 25.6g         |                         |
| 脂質<br>〔脂肪エネルギー比〕 | 17.1g (25.4%) | 25%程度                   |
| 食塩相当量            | 2.8g          | 3.0g程度                  |
| 野菜の量             | 165g          | 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)

## ★ 厚揚げとえびのチリソース

### 【材料(4人分)】

|             |   |                  |                    |
|-------------|---|------------------|--------------------|
| A           | [ | 厚揚げ……………1枚(200g) |                    |
|             |   | 片栗粉……………大さじ2弱    |                    |
|             |   | [                | むきえび……………12尾(120g) |
|             |   |                  | 片栗粉……………大さじ1強      |
|             |   | たまねぎ……………1個      |                    |
|             |   | ピーマン……………4個      |                    |
|             |   | しょうが……………1かけ     |                    |
|             |   | にんにく……………1かけ     |                    |
|             |   | サラダ油……………大さじ3弱   |                    |
|             |   | レタス……………4枚       |                    |
|             |   | ]                | トマトケチャップ……………大さじ4  |
|             |   |                  | 豆板醤……………小さじ1/3~1/2 |
|             |   |                  | 砂糖……………小さじ2        |
|             |   |                  | 顆粒中華だし……………小さじ2/3  |
|             |   |                  | 片栗粉……………小さじ2       |
|             |   |                  | しょうゆ……………小さじ2      |
| 水……………140ml |   |                  |                    |

### 【作り方】

- ① たまねぎはくし切り、ピーマンは2cm×4cm程度の短冊切りにする。しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ② Aは合わせておく。  
(※豆板醤の量はお好みで調節してください。)
- ③ 厚揚げは食べやすい大きさに手でちぎり、片栗粉をまぶす。むきえびにも片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、たまねぎとピーマンを炒めて1度取り出す。
- ⑤ フライパンにサラダ油大さじ2弱をたし、しょうが、にんにくを炒め、厚揚げ、むきえびを加えて中火で焼く。
- ⑥ ④を戻し、Aを加えて混ぜながら加熱し、煮立ったら弱火にして1分ほど煮る。
- ⑦ レタスを皿にしき、その上に盛り付ける。

## ★ 春雨サラダ

### 【材料(4人分)】

|   |   |               |
|---|---|---------------|
| A | [ | 春雨……………30g    |
|   |   | きゅうり……………1/3本 |
|   |   | ハム……………2枚     |
|   |   | きくらげ……………5個   |
|   |   | 酢……………大さじ1    |
|   |   | しょうゆ……………小さじ2 |
|   |   | 砂糖……………小さじ1   |
|   |   | ごま油……………小さじ1  |

### 【作り方】

- ① 春雨は表示通りにゆで、食べやすい長さに切る。
- ② きゅうり、ハムはせん切り、きくらげは水で戻してせん切りにする。
- ③ Aを混ぜ合わせ、①、②を加える。

## ★ 卵とほうれん草のスープ

### 【材料（4人分）】

卵……………1個  
 ほうれん草……………80g  
 顆粒コンソメ……………小さじ2  
 水……………600ml  
 酒……………小さじ4  
 しょうゆ……………小さじ1/3  
 こしょう……………少々

### 【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて5cm長さに切る。
- ② 卵はときほぐす。
- ③ 鍋に水を入れて火にかけ、コンソメと酒を加える。
- ④ ③が煮立ったら卵を流し入れ、ほうれん草を加え、しょうゆとこしょうで味を調える。

## ★ パインヨーグルト

### 【材料（4人分）】

無糖ヨーグルト……………240g  
 はちみつ……………小さじ2  
 冷凍ぶどう……………12粒

### 【作り方】

- ① ヨーグルトにはちみつとぶどうを入れ、混ぜる。

## \* 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          | —          |
| 厚揚げとえびの<br>チリソース | 239             | 15.9         | 11.6      | 2.8         | 1.4          | 130        |
| 春雨サラダ            | 57              | 1.6          | 1.9       | 0.8         | 0.6          | 15         |
| 卵とほうれん草の<br>スープ  | 25              | 2.1          | 1.4       | 0.6         | 0.7          | 20         |
| ぶどうヨーグルト         | 51              | 2.2          | 1.8       | 0.1         | 0.1          | —          |
| 合計               | 606             | 25.6         | 17.1      | 6.6         | 2.8          | 165        |

※ 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よう！》

## チェックの仕方

①1日ですった食品に○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<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 | ○  | ○        | ○         | ○   | ○   | ○          | ○         |     | ○    |     | 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よう。



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、朝食にひじきの煮物を食べた方は海藻類の欄に○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♪