

健康寿命をのほそう!

ヘルシーメニュー

4月27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
- ・鶏肉の香味焼き
- ・ブロッコリーのおかかポン酢かけ
- ・キャベツのミルクスープ
- ・くだもの

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食あたり)
エネルギー	601 kcal	500~650 kcal
たんぱく質	34.8 g	
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	16.5 g (24.7%)	25%程度
食塩相当量	2.8 g	3.0 g程度
野菜の量	211 g	100 g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)

☆ 鶏肉の香味焼き

【材料(4人分)】

鶏もも肉……………400g
サラダ油……………小さじ4
長ねぎ(飾り用)……………10cm
れんこん……………160g
サニーレタス……………4枚
ミニトマト……………8個

<香味だれ>

A
長ねぎ(みじん切り) ……大さじ2
にんにく(みじん切り) ……小さじ2
しょうが(みじん切り) ……小さじ2
一味唐辛子……………少々
砂糖……………小さじ4強
しょうゆ……………大さじ2強
ごま油……………大さじ1弱
白いりごま……………小さじ1

【作り方】

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ② Aを合わせて香味だれを作る。
- ③ 飾り用のねぎはせん切りにして水にさらし、水気をきる。れんこんは5mm厚さの半月切りにし、水にさらしておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し鶏もも肉を入れ、片面が焼けたられんこんを加え、蓋をして4～5分蒸し焼きにする。香味だれを加えて2分程度蒸し焼きにし、鶏もも肉に完全に火が通ったら蓋を取り、たれを少し煮つめる。
- ⑤ サニーレタスの上に鶏もも肉とれんこんを盛り付け、ミニトマトを添える。

☆ ブロッコリーのおかかポン酢かけ

【材料(4人分)】

ブロッコリー……………200g
にんじん……………40g
ポン酢しょうゆ……………小さじ4
かつお節……………1袋(2g)

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分けてゆでる。にんじんは千切りにしてゆでる。
- ② 器にブロッコリーとにんじんを盛り、ポン酢しょうゆとかつお節をのせる。

★ キャベツのミルクスープ

【材料（4人分）】

キャベツ……………100g
 たまねぎ……………1/2個
 帆立貝柱水煮フレーク缶……1/2缶
 低脂肪牛乳……………400ml
 サラダ油……………小さじ2
 塩……………小さじ1/4
 こしょう……………少々
 パセリ（乾燥）……………適量

【作り方】

- ① キャベツは太めの千切り、たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に油をひいてたまねぎを炒め、火が通ったらキャベツ、帆立（汁ごと）、水、塩を加え、ふたをして煮る。
- ③ キャベツがやわらかくなったら牛乳を加え、塩こしょうで味を調える。
- ④ 器に盛り、パセリを散らす。

★ くだもの

* 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	—
鶏肉の香味焼き	244	21.5	12.6	2.1	1.7	101
ブロッコリーのおかかポン酢あえ	26	3.4	0.3	2.8	0.4	60
キャベツのミルクスープ	81	6.1	3.1	0.8	0.7	50
くだもの	16	0	0.1	0.4	0.0	—
合計	601	34.8	16.5	8.4	2.8	211

※ 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	○		○	○	○		○		○		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、朝食にわかめと豆腐の味噌汁を食べた方は大豆・大豆製品と海藻類の欄に○が付き、合計8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♪