

健康寿命をのほそう！

ヘルシーメニュー

5月25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
- ・豚肉のしょうが七味焼き・きなこポテト
- ・ひらひらにんじんのサラダ
- ・ひじきとたまねぎの梅あえ
- ・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食あたり)
エネルギー	613kcal	500~650kcal
たんぱく質	30.4g	
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	16.4g (24.1%)	25%程度
食塩相当量	2.3g	3.0g程度
野菜の量	132g	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)

☆ ごはん(1人 150g)

☆ 豚肉のしょうが七味焼き

【材料(4人分)】

豚もも肉	320g
おろししょうが	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	小さじ2
ピーマン	4個
しめじ	1パック半
サラダ油	大さじ1
A おろししょうが	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2
酒	大さじ2
片栗粉	小さじ1
七味唐辛子	少々
トマト	1個

【作り方】

- ① 豚もも肉にしょうがとしょうゆを加え、もみ込む。
- ② ピーマンは乱切りにし、しめじはほぐす。
- ③ Aを合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、①を焼く。豚もも肉の色が変わったら、ピーマンとしめじを加え、一緒に焼く。
- ⑤ 火が通ったら、③を回し加え、からめる。
- ⑥ 仕上げに七味唐辛子を振りかけ、くし切りにしたトマトを添える。

☆ きなこポテト

【材料(4人分)】

じゃがいも	200g
揚げ油	適量
A きなこ	大さじ1
砂糖	小さじ2と1/2
塩	少々

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむき、乱切りにして水にさらす。
- ② 水気をきったじゃがいもを油で揚げる。
- ③ ②が熱いうちにAをまぶす。

☆ フルーツヨーグルト

【材料(4人分)】

無糖ヨーグルト	240g
はちみつ	小さじ2
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。

☆ ひらひらにんじんのサラダ

【材料（4人分）】

にんじん……………1本（150g）
 ツナ缶（油漬け）……………小1缶
 こしょう……………少々
 青しそ……………4枚
 めんつゆ……………小さじ4

【作り方】

- ① にんじんはピーラーで薄くスライスし、さっとゆでる。
- ② ツナは油をきり、こしょうをふっておく。青しその葉はせん切りにする。
- ③ ①が温かいうちに、めんつゆ、ツナを混ぜ合わせる。
- ④ ③を器に盛り付け、しその葉をのせる。

☆ ひじきとたまねぎの梅あえ

【材料（4人分）】

ひじき……………小さじ3弱
 たまねぎ……………1/2個
 みょうが……………1個
 梅干し……………大1個
 砂糖……………少々
 しょうゆ……………2～3滴

【作り方】

- ① ひじきはたっぷりの水で戻す。たまねぎは薄切りにする。みょうがはせん切りにし、水にさらして水気をきる。
- ② 梅干しは種を除き、果肉を包丁でたたく。ボールに入れ、砂糖としょうゆを混ぜる。
- ③ 鍋に湯を沸かし、ひじきとたまねぎをさっとゆでて、水気をきる。
- ④ ②に加えてあえ、みょうがを加えて混ぜる。

* 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	—
豚肉のしょうが七味 焼き	219	18.6	12.5	2.2	1.3	66
きなこポテト	52	1.5	1.4	4.7	0.1	—
ひらひらにんじんの サラダ	27	3.6	0.2	0.9	0.3	36
ひじきとたまねぎの 梅あえ	18	0.6	0.1	1.6	0.5	30
フルーツヨーグルト	63	2.3	1.8	0.2	0.1	—
合計	613	30.4	16.4	11.9	2.3	132

※ 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

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	○		○	○	○	○	○	○		○	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、朝食にりんごを食べた方はくだもの欄に○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♪