健康寿命をのばそう！
ヘルシーメニュー

6月8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】
- ツナと豆腐のドライカレー
- ３色野菜サラダ
- フライド長いも
- 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」

	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	６４６kcal	５００～６５０kcal
たんぱく質	２７.７ｇ	
脂　　質〔脂肪エネルギー比〕	18.2ｇ（２５.４%）	２５%程度
食塩相当量	２.７ｇ	３.０ｇ程度
野菜の量	１４１ｇ	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 座り仕事が中心だが、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）

～6 月は“食育月間”～

今月の献立テーマは“さっぽろ食スタイル”です！

札幌市では、栄養バランスが良く、地産地消で環境に配慮した食生活を**「さっぽろ食スタイル」**として進めています。

✪ ツナと豆腐のドライカレー

【材料（4 人分)】

ツナ水煮缶・・・・・・・・・・・・・・・・小２缶
木綿豆腐・・・・・・・・・・・２丁（600g）
ベーコン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２枚
たまねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１個
ピーマン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１個
にんじん・・・・・・・・・1/2 本（60g）
しょうが・・・・・・・・・・・・・・・・１かけ
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・大さじ１
A カレー粉・・・・・・・・・・・・・大さじ２
A ケチャップ・・・・・・・・・・・大さじ２
A ウスターソース・・・・・・・大さじ２
A しょうゆ・・・・・・・・・・・・・小さじ４
A こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
ごはん・・・・・・・・・・・・・・・・１人 170g

【作り方】

① 豆腐は熱湯にくずしながら入れて１分ゆで、厚手のペーパータオル（またはふきん）を敷いたザルに上げ、粗くほぐしておく。
② ベーコンは５㎜幅に切り、たまねぎ・しょうがはみじん切り、にんじん・ピーマンは5㎜角程度に切る。
③ フライパンに油を熱し、ベーコン、たまねぎを炒める。たまねぎがしんなりしたら、しょうが、にんじん、ピーマン、ツナを汁ごと入れて炒める。
④ ③に①、A を加え、全体によくなじむまで炒める。
⑤ 皿にごはんと④を盛り合わせる。

“さっぽろ食スタイル”のポイント★

・常温保存できる「缶詰」を使っています
・北海道産の米とたまねぎを使用しています

✪ 3 色野菜サラダ

【材料（4 人分)】

ブロッコリー・・・・・・・・・・・・・・180g
ホールコーン缶・・大さじ４（50g）
ミニトマト・・・・・・・・・・・・・・・・・４個
ノンオイルドレッシング・・・・・小さじ４

【作り方】

① ブロッコリーは小房にわけ、ゆでる。
② ブロッコリー、ホールコーン、ミニトマトを器に入れ、ドレッシングをかける。

“さっぽろ食スタイル”のポイント★

・北海道産のミニトマトを使用しています

✪ フライド長いも

【材料（4 人分)】

長いも‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥200g

A
- 片栗粉‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ3
- 青のり‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ２
- 塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ 1/8

揚げ油‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥適量

【作り方】

① 長いもは洗って水気をしっかりふき、皮ごと長さ 5cm、1.5cm 角程度の棒状に切る。

② A を合わせておく。

③ ①に②をまぶし、油で揚げる。

“さっぽろ食スタイル” のポイント★

- 北海道産の長いもを使用しています
- 長いもは皮ごと使ってゴミを少なく

✪ 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（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）
ツナと豆腐のドライカレー	521	23.3	15.4	6.8	2.2	74
3 色野菜サラダ	34	3.1	0.5	2.9	0.3	67
フライド長いも	75	1.3	2.2	0.7	0.2	0
くだもの	16	0.0	0.1	0.4	0.0	―
合計	646	27.7	18.2	10.8	2.7	141

※ 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！

最近は、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

食事のポイント

「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！

≪「10 食品群チェックシート」で食事を見直してみましょう！≫

チェックの仕方

①1 日で食べた食品群に○を付けます。（ヘルシーメニューで使った食品群のところには○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	いも類	くだもの	海藻類	合計
今日	○			○	○	○	○	○	○		7

※主食（ごはん・パン等）**も合わせて食べましょう。**

元気な体づくりのために

目標は毎日 7 点以上！

本日の合計点数は何点になりそうですか？ たとえば、朝食に目玉焼きを食べた方は、卵・卵製品の欄に○が付き、合計8点となります。

※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♪