

健康寿命をのほそう！ ヘルシーメニュー

7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
- ・白身魚のさっぱりトマトソース
- ・ブロッコリーのおかかあえ
- ・野菜たっぷりコンソメスープ
- ・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食当たり)
エネルギー	608kcal	500～650kcal
たんぱく質	32.6g	
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	14.3g (21.2%)	25%程度
食塩相当量	2.8g	3.0g程度
野菜の量	198g	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)

★ 白身魚のさっぱりトマトソース

【材料(4人分)】

白身魚……………100g×4切れ
片栗粉……………大さじ2と1/2
サラダ油……………大さじ3
トマト……………中玉2個(280g)
しょうがのすりおろし…小さじ1
A [酒……………小さじ2
砂糖……………小さじ2
しょうゆ……………大さじ2
みりん……………小さじ2
酢……………大さじ2
レタス……………40g

【作り方】

- ① 魚は水気をふきとり、片栗粉をまぶしておく。
- ② トマトは角切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③ フライパンに油を熱し、①を揚げ焼きする。
- ④ Aを合わせて加熱してから、トマト、しょうがのすりおろし、酢を加えてソースを作っておく。
- ⑤ 皿にレタスを敷き、揚げ焼きした魚をのせ、ソースをかける。

★ ブロッコリーのおかかあえ

【材料(4人分)】

ブロッコリー……………240g
A [しょうゆ……………小さじ2
みりん……………小さじ1
かつお節……………8g

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房にわけ、ゆでる。
- ② ボウルにAを入れ、混ぜ合わせておく。
- ③ ②にブロッコリーを入れ、あえる。

★ 野菜たっぷりコンソメスープ

【材料（4人分）】

たまねぎ……………1/2個
 にんじん……………30g
 ホールコーン（缶詰）…大さじ8
 コンソメの素（顆粒）…小さじ1
 水……………600ml
 卵……………1個
 乾燥パセリ……………少々

【作り方】

- ① たまねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。
- ② 鍋に水とたまねぎ、にんじんを加えて強火にかける。
- ③ 沸騰したらコーンとコンソメを加え、中火で煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、溶き卵を加え、火が通ったら器に盛り付け、パセリをふる。

★ 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）……………120g

【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)
ごはん	234	3.8	0.4	2.3	0.0	—
白身魚のさっぱり トマトソース	219	18.9	10.0	0.8	1.6	81
ブロッコリーの おかか和え	35	5.0	0.4	3.1	0.5	60
野菜たっぷり コンソメスープ	53	2.6	1.7	1.7	0.6	57
フルーツヨーグルト	67	2.3	1.8	0.2	0.1	—
合計	608	32.6	14.3	8.1	2.8	198

※ 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



「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よう！≫

チェックの仕方

- ① 1 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		○	○	○	○		○				5

※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、朝食にりんごを食べた方は、
くだもの欄に○が付き、合計6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♪