

健康寿命をのほそう！ ヘルシーメニュー

7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
- ・鶏肉のしょうが焼き
- ・かぼちゃのごまあえ
- ・サンラータン
- ・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	626kcal	500～650kcal
たんぱく質	30.4g	
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	17.5g (25.2%)	25%程度
食塩相当量	2.7g	3.0g程度
野菜の量	208g	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)

★ 鶏肉のしょうが焼き

【材料(4人分)】

鶏もも肉	400g	
しょうが	2かけ	
塩	小さじ1/6	
酒	大さじ1弱	
片栗粉	大さじ2半	
サラダ油	小さじ2	
A	砂糖	大さじ1弱
	しょうゆ	大さじ1半
	みりん	大さじ1弱
	酒	大さじ1弱
キャベツ	120g	
かいわれ大根	20g	

【作り方】

- ① しょうがはすりおろし、しょうが汁を小さじ2/3を取り、残ったおろししょうがはAの調味料と合わせてたれを作る。
- ② キャベツは食べやすい大きさに切り、かいわれ大根は長さを半分に切る。
- ③ 鶏もも肉は食べやすい大きさにそぎ切りにし、塩、酒としょうが汁をもみこむ。
- ④ フライパンに油を熱し、片栗粉をまぶした③を両面焼く。
- ⑤ 火を止め、余分な脂をふき取る。たれを加えて再び火をつけ、肉にからめる。
- ⑥ 器にキャベツを敷き、⑤を盛り付け、かいわれ大根をのせる。

★ かぼちゃのごまあえ

【材料(4人分)】

かぼちゃ	正味240g(1/4個)	
A	すりごま	大さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ1

【作り方】

- ① かぼちゃは皮つきのまま2~3cm角に切り、加熱する。耐熱皿に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジで2分程度加熱する。
- ② ボウルにAを入れて合わせておき、①を加えてあえる。

☆サンラータン

【材料（4人分）】

トマト……………中2個（300g）
 たまねぎ……………1/2個
 にら……………40g
 サラダ油……………小さじ2
 コンソメの素（顆粒）……小さじ1強
 水……………600ml
 卵……………2個
 [片栗粉……………大さじ1
 水……………大さじ1
 酢……………小さじ4
 塩……………少々
 こしょう……………少々
 ラー油……………適量

【作り方】

- ① トマト、たまねぎはくし切り、にらは2～3cm長さに切る。
- ② 鍋に油を熱し、たまねぎを炒め、透明になったらトマト、にらを加えてさっと炒める。
- ③ ②に水とコンソメを加えて煮立て、水溶き片栗粉を加え、溶き卵を流し入れる。
- ④ 酢を加えて塩・こしょうで味を調え、仕上げにラー油を加える。

☆ 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)
ごはん	234	3.8	0.4	2.3	0.0	—
鶏肉のしょうが焼き	200	20.1	9.1	0.7	1.4	38
かぼちゃのごまあえ	83	2.4	2.9	2.7	0.4	60
サンラータン	93	4.1	5.0	1.4	0.9	110
くだもの	16	0.0	0.1	0.4	0.0	—
合計	626	30.4	17.5	7.5	2.7	208

※ 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！

≪「10 食品群チェックシート」で食事を見直してみましよう！≫

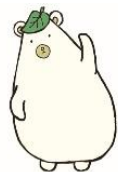
チェックの仕方

- 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、朝食に冷奴を食べた方は、大豆・大豆製品の欄に○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♪