



健康寿命をのほそう！

ヘルシーメニュー

8月10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
- ・白身魚の焼きびたし
- ・かぼちゃとお豆のサラダ
- ・レタスとにんじんのスープ
- ・くだもの

8月は
野菜摂取強化月間
です

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	645kcal	500~650kcal
たんぱく質	25.4g	
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	19.2g (26.8%)	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g程度
野菜の量	206g	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

★レタスとにんじんのスープ

【材料（4人分）】

レタス……………葉4枚（100g）
 にんじん……………1/2本（80g）
 ベーコン……………1枚
 顆粒コンソメ……………小さじ2弱
 水……………600ml
 こしょう……………少々

【作り方】

- ① レタスはちぎり、にんじんは短冊切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋に水を沸かし、スープの素を入れる。
- ③ ②に人参、ベーコンを加え、沸騰したら火を止める。
- ④ 食べる直前に再び沸騰させ、レタスを入れて、こしょうで味を調える。

★ 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	252	3.8	0.4	0.4	0.0	—
白身魚の焼きびたし	195	15.2	9.3	1.6	1.7	76
かぼちゃとお豆の サラダ	150	5.5	7.7	3.6	0.3	85
レタスとにんじんの スープ	31	0.9	1.7	0.8	0.9	45
くだもの	17	0.0	0.1	0.4	0.0	—
合計	645	25.4	19.2	6.8	2.9	206

※ 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！

最近では、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！≫

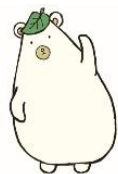
チェックの仕方

- 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	○			○	○	○	○		○		6

※**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、朝食に卵焼きを食べた方は、卵・卵製品の欄に○が付き、合計7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、どうぞ自由にお取りください♪