

健康寿命をのほそう! ヘルシーメニュー

10月12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
- ・白身魚のしょうが風味あんかけ
- ・ほうれん草のとろろ昆布あえ
- ・さつまいもの黒ゴマみそ汁
- ・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	609kcal	500~650kcal
たんぱく質	24.6g	25%程度
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	13.5g (20.0%)	
食塩相当量	2.8g	3.0g程度
野菜の量	134g	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)

★ 白身魚のしょうが風味あんかけ

【材料(4人分)】

白身魚……………80g×4切れ
塩……………小さじ1/4
しょうがのおろし汁……………大さじ1
片栗粉……………大さじ2
サラダ油……………大さじ2と1/2
キャベツ……………120g
にんじん……………1/3本(40g)
万能ねぎ……………1本
A { だし汁……………260ml
しょうゆ……………小さじ4
酢……………小さじ4
片栗粉……………小さじ4
水……………大さじ2
しょうがのすりおろし……………小さじ2

【作り方】

- ① 白身魚は1切れを3等分にし、しょうがのおろし汁、塩をからめ、10分程度おく。
- ② キャベツ、にんじんは5cm長さの千切りにし、水にさらす。パリッとしたら水気をきり、皿に広げて盛る。
- ③ フライパンに油を熱し、片栗粉を付けた①を入れて焼き、②の上に盛る。
- ④ 鍋にAの材料を入れて火にかけ、煮立ったら水溶性片栗粉を加え、とろみをつける。火を止めて、しょうがのすりおろしを加えて混ぜ、魚にかけ、小口切りにした万能ねぎをのせる。

※白身魚をあじなどの青魚に替えても美味しくいただけます。

★ ほうれん草のとろろ昆布あえ

【材料(4人分)】

ほうれん草……………240g
とろろ昆布……………4g
しょうゆ……………大さじ1/2
水……………大さじ5強

【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて水にとり、水気をしぼって3cm長さに切る。
- ② とろろ昆布をちぎってボールに入れ、しょうゆと水を加えて混ぜ、ほうれん草を入れてあえる。

★ さつまいもの黒ゴマみそ汁

【材料（4人分）】

さつまいも……1/2本（120g）
 たまねぎ……1/2個（100g）
 だし汁……600ml
 みそ……小さじ4
 黒すりごま……小さじ1弱

【作り方】

- ① さつまいもは皮つきのまま6～7mm厚さの
いちょう切りにし、水にさらしてから水気を
きる。
- ② 鍋にだし汁、たまねぎ、さつまいもを入れて火
にかけて、さつまいもが軟らかくなるまで煮る。
- ③ ②にみそを溶き、器に盛って、黒すりごまをふ
る。

★ フルーツヨーグルト

【材料（4人分）】

無糖ヨーグルト……280g
 はちみつ……大さじ1
 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	252	3.8	0.4	0.4	0.0	—
白身魚の焼きびたし	193	14.7	10.0	0.9	1.5	49
ほうれん草の とろろ昆布あえ	15	1.5	0.2	2.0	0.3	60
さつまいもの 黒ゴマみそ汁	68	1.9	0.8	1.4	0.9	25
フルーツヨーグルト	81	2.7	2.1	0.2	0.1	—
合計	609	24.6	13.5	4.9	2.8	134

※ 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	イモ類	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、朝食に納豆を食べた方は、大豆・大豆製品の欄に○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
ご自由にお取りください♪