

健康寿命をのほそう！

# ヘルシーメニュー

11月16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
- ・チキンソテーラタトゥイユソース
- ・フライドれんこん
- ・白菜と油揚げのポン酢あえ
- ・みかんヨーグルト

しっかり食べて  
低栄養予防！

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	614kcal	500~650kcal
たんぱく質	30.2g	
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	16.2g (23.7%)	25%程度
食塩相当量	2.2g	3.0g程度
野菜の量	215g	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)

## ★ チキンソテー ラタトゥイユソース

### 【材料(4人分)】

鶏もも肉……………400g  
塩……………小さじ1/3  
こしょう……………少々  
オリーブ油……………大さじ1  
リーフレタス……………2枚(80g)  
＜ラタトゥイユソース＞  
たまねぎ……………1個(200g)  
ズッキーニ……………120g  
パプリカ(黄)……………60g  
ぶなしめじ……………1/2パック  
にんにく……………1かけ  
オリーブ油……………小さじ2  
ホールトマト……………1缶  
コンソメの素(顆粒)……………小さじ1強  
こしょう……………少々

### 【作り方】

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふっておく。
- ② にんにくはみじん切り、たまねぎ、ズッキーニ、パプリカは1cm角に切る。ぶなしめじはほぐしておく。
- ③ フライパンにオリーブ油小さじ2を熱し、にんにくとたまねぎを中火で炒める。たまねぎが透き通ってきたら、ズッキーニとパプリカ、ぶなしめじを加え、さっと炒めてホールトマトとコンソメの素を加える。7~8分煮て、こしょうで味を調べ、取り出す。
- ④ フライパンをさっと洗い、オリーブ油大さじ1を熱し、鶏もも肉を焼き、完全に火が通ったことを確認する。
- ⑤ 皿にレタスを敷き、④を盛り付け、③をかける。

## ★ フライドれんこん

### 【材料(4人分)】

れんこん……………200g  
片栗粉……………大さじ4強  
揚げ油……………適量  
青のり……………大さじ1弱  
塩……………少々

### 【作り方】

- ① れんこんは食べやすい大きさに切り、酢水(分量外)にさらし、水気を切る。
- ② 片栗粉を①にまぶす。
- ③ 熱した揚げ油で②を揚げ、熱いうちに青のりと塩をまぶす。

## ☆ 白菜と油揚げのポン酢あえ

### 【材料（4人分）】

白菜……………240g  
 油揚げ……………1枚  
 ポン酢しょうゆ……………小さじ4  
 一味とうがらし……………適量

### 【作り方】

- ① 白菜は2cm幅に切り、ゆでて水気を切る。
- ② 油揚げは1～2cm幅の短冊切りにし、こんがり焼く。
- ③ ①と②が熱いうちにポン酢しょうゆであえ、味をなじませ、器に盛って一味とうがらしをかける。

## ☆ みかんヨーグルト

### 【材料（4人分）】

無糖ヨーグルト……………200g  
 はちみつ……………小さじ2  
 みかん（缶詰）……………8房

### 【作り方】

- ① ヨーグルトにはちみつを混ぜ、器によそい、みかんをのせる。

## \* 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	—
チキンソテー ラタトゥイユソース	216	21.7	10.5	3.5	1.6	115
フライドれんこん	79	0.9	2.1	1.0	0.2	40
白菜と油揚げの ポン酢あえ	29	1.9	1.7	0.9	0.3	60
みかんヨーグルト	56	1.9	1.5	0.1	0.1	—
合計	614	30.2	16.2	7.8	2.2	215

※ 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！≫

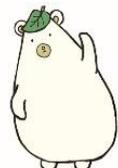
## チェックの仕方

- 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、どうぞご自由にお取りください♪