

健康寿命をのほそう！

ヘルシーメニュー

11月9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
- ・白身魚のフライ和風タルタルソース
- ・南瓜のおかかあえ
- ・キャベツとコーンのスープ
- ・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」

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食あたり)
エネルギー	608kcal	500~650kcal
たんぱく質	26.1g	
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	16.0g (23.7%)	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g程度
野菜の量	160g	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)

★ 白身魚のフライ和風タルタルソース

【材料(4人分)】

白身魚……………80g×4切れ
塩……………小さじ1/3
こしょう……………少々
A { 小麦粉……………大さじ3と1/2
白ワイン(または酒) ……大さじ2
水……………大さじ2
パン粉……………1/2カップ強
サラダ油……………大さじ2
<和風タルタルソース>
ゆで卵……………2個
万能ねぎ……………4本
マヨネーズ……………大さじ2強
ポン酢しょうゆ……………大さじ2
<添え>
レタス……………2枚(80g)
パプリカ(赤・黄) ……各40g

【作り方】

- ① 白身魚に塩・こしょうをふる。ゆで卵は粗みじん切り、万能ねぎは小口切りにする。添えのレタス、パプリカは千切りにする。
- ② Aの材料を混ぜ、①に付けて、パン粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れて揚げ焼きにする。
- ④ 和風タルタルソースの材料を混ぜ合わせておく。
- ⑤ 皿に③を盛り付けて④をかけ、レタスとパプリカを添える。

★ 南瓜のおかかあえ

【材料(4人分)】

南瓜……………240g
A { 水……………大さじ4
酒……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ2弱
砂糖……………小さじ2
かつお節……………1袋(2g)

【作り方】

- ① 南瓜は種を除き、3cm角に切る。
- ② 鍋に①とAを入れ、蓋をして蒸し煮にする。
- ③ 南瓜に火が通ったらかつお節を加え、強火にして水分を飛ばすようからめる。

★ キャベツとコーンのスープ

【材料（4人分）】

キャベツ……葉2～3枚（100g）
 ホールコーン缶…小1缶（120g）
 水……………600ml
 コンソメの素……………小さじ1
 塩……………少々
 こしょう……………少々

【作り方】

- ① キャベツは1cm角に切る。
- ② 鍋に水とコンソメの素を入れて火にかけ、煮立ったらキャベツとコーンを加えて煮る。
- ③ 味を見て、塩・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	234	3.8	0.4	2.3	0.0	—
白身魚のフライ 和風タルタルソース	266	19.5	15.0	1.1	1.7	45
南瓜のおかかあえ	60	1.7	0.2	2.1	0.4	60
キャベツとコーンの スープ	32	1.1	0.3	1.4	0.8	55
くだもの	16	0.0	0.1	0.4	0.0	—
合計	608	26.1	16.0	7.3	2.9	160

※ 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ょう！≫

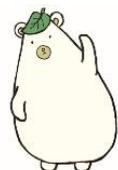
チェックの仕方

- 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		○		○	○		○		○		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、朝食にじゃがいもとワカメのみそ汁を食べた方は、イモ類と海藻類の欄に○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♪