



健康寿命をのほそう!

ヘルシーメニュー

12月14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
- ・厚揚げのピリ辛きのこあんかけ
- ・じゃがいもとピーマンのシャキシャキ和え
- ・ほうれん草とちくわのおひたし
- ・フルーツヨーグルト

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	628kcal	500~650kcal
たんぱく質	32.0g	
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	18.0g (25.8%)	25%程度
食塩相当量	3.0g	3.0g程度
野菜の量	185g	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)

★ 厚揚げのピリ辛きのこあんかけ

【材料(4人分)】

厚揚げ	360g	
むきえび(冷凍)	20尾(正味120g)	
酒	小さじ1/2	
干しいたけ	2枚	
えのき茸	1袋	
たまねぎ	1個(200g)	
なす	2本	
むき枝豆(冷凍)	20粒	
しょうが(みじん切り)	小さじ1	
にんにく(みじん切り)	小さじ1/2	
サラダ油	小さじ1	
豆板醤	小さじ1/3弱	
A	顆粒中華だし	小さじ2
	水	320cc
	オイスターソース	大さじ1
	みそ	小さじ2
B	片栗粉	小さじ2
	水	小さじ4

【作り方】

- ① 厚揚げは一口大に切って湯通しし、フライパンで焼く。
- ② むきえびは解凍し、酒をふっておく。干しいたけは水で戻して薄切り、えのき茸は石づきをとって長さを半分に切る。たまねぎは薄切りにし、なすは乱切りにする。
- ③ 鍋に油を入れてを中火で熱し、しょうが、にんにく、豆板醤を入れて香りを立てる。
- ④ ③にしいたけ、えのき茸、たまねぎ、なすを加えて炒める。
- ⑤ 野菜がしんなりしたら、A、水分をふき取ったむきえび、むき枝豆を加えて煮立て、最後にみそで味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 厚揚げを皿に盛り、⑤をかける。

★ じゃがいもとピーマンのシャキシャキ和え

【材料(4人分)】

じゃがいも	2個(300g)	
ピーマン	2個	
ツナ油漬け(汁をきったもの)	40g	
ミニトマト	4個	
A	ごま油	小さじ1
	塩	小さじ1/4
	こしょう	少々

【作り方】

- ① じゃがいもは干切りにし、水にさらしてから水気をきっておく。ピーマンは細切りにする。
- ② 鍋に水とじゃがいもを入れて火にかけ、沸騰したらピーマンを加えてサッとゆでる。
- ③ じゃがいもとピーマンをザルにあげて湯をきり、ボウルに入れてツナを加え、Aで和える。器に盛り、ミニトマトを添える。

☆ ほうれん草とちくわのおひたし

【材料（4人分）】

ほうれん草……………1束（240g）
 焼きちくわ……………中2本（60g）
 しょうゆ……………小さじ2
 削り節……………4g

【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて水にとり、水気を絞って3cm長さに切る。ちくわは縦半分に切り、5mm厚さの半月切りにする。
- ② ボウルに①としょうゆを入れて和え、器に盛り、削り節をのせる。

☆ フルーツヨーグルト

【材料（4人分）】

無糖ヨーグルト……………240g
 はちみつ……………小さじ2
 フルーツミックス（缶詰）…100g

【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	234	3.8	0.4	2.3	0.0	—
厚揚げのピリ辛 きのこあんかけ	220	18.6	11.9	4.5	1.6	100
じゃがいもとピーマンの シャキシャキ和え	77	3.1	3.3	5.8	0.5	25
ほうれん草とちくわの おひたし	34	4.2	0.6	1.7	0.8	60
フルーツヨーグルト	63	2.3	1.8	0.2	0.1	—
合計	628	32.0	18.0	14.5	3.0	185

※ 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	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、朝食にゆで卵を食べた方は、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♪