



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。

★ ジャ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 ジャ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 ジャ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！》

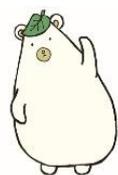
チェックの仕方

- 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♪