



# ヘルシーメニュー

12月28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
- ・カラフル青椒肉絲
- ・きゅうりのレモン酢和え
- ・ブロッコリーのごままぶし
- ・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」

	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	601 kcal	500~650 kcal
たんぱく質	29.7 g	25%程度
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	16.8 g (25.2%)	
食塩相当量	2.6 g	3.0 g 程度
野菜の量	170 g	100 g 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)

## ★ カラフル青椒肉絲

### 【材料(4人分)】

	牛もも肉	360g
A	酒	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	片栗粉	小さじ1
	じゃがいも	2個(300g)
	ピーマン	4個(120g)
	赤パプリカ	80g
	長ねぎ	20cm(20g)
	にんにく	2かけ
	サラダ油	大さじ2
B	オイスターソース	大さじ2
	酒	大さじ2
	塩	小さじ1/8
	粗挽き黒こしょう	適量

### 【作り方】

- ① 牛肉は5mm幅に切り、Aを順にもみ込む。じゃがいもは細切りにし、さっと洗って水気をきる。ピーマン、パプリカは細切りにする。長ねぎは縦半分に切り、斜め薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンに分量の半分の油を熱し、ピーマンとパプリカを炒め、色が鮮やかになったら取り出す。
- ③ フライパンに残りの油を足し、①、にんにく、じゃがいも、長ねぎを加えて炒める。
- ④ 肉の色が変わったら②を戻し入れ、Bを加えて肉に火が通るまで炒める。

## ★ きゅうりのレモン酢和え

### 【材料(4人分)】

	きゅうり	2本(200g)
	にんじん	20g
	乾燥わかめ	小さじ2弱
A	レモン果汁	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1
	酢	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2

### 【作り方】

- ① きゅうりは塩少々(分量外)をふっていたずりし、輪切りにする。にんじんは千切りにする。わかめは水で戻し、大きいものは小さく切る。
- ② Aを合わせ、水気を絞ったきゅうり、にんじん、わかめを入れて和える。

## ★ブロッコリーのごままぶし

【材料（4人分）】		
ブロッコリー	240g	
削り節	2g	
A	白すりごま	小さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1

- 【作り方】
- ① ブロッコリーは小房にわけてゆで、削り節を混ぜておく。
  - ② ①をAであえる。

## ★ 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	—
カラフル青椒肉絲	280	20.8	14.5	8.1	1.7	55
きゅうりのレモン酢和え	21	0.7	0.1	0.7	0.5	55
ブロッコリーのごままぶし	50	4.4	1.7	3.4	0.4	60
くだもの	16	0.0	0.1	0.4	0.0	—
合計	601	29.7	16.8	14.9	2.6	170

※ 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！》

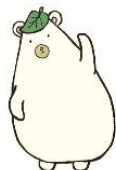
### チェックの仕方

- 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、朝食に牛乳を飲んだ方は、牛乳・乳製品の欄に○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、どうぞ自由にお取りください♪