

\*\*\*\*\*

# 健康寿命をのほそう！

# ヘルシーメニュー

1月11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
- ・鮭のカレームニエル
- ・キャベツとささみのさっぱり和え
- ・じゃがいものポタージュ
- ・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食あたり)
エネルギー	626kcal	500~650kcal
たんぱく質	31.7g	
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	17.3g (24.9%)	25%程度
食塩相当量	2.3g	3.0g程度
野菜の量	135g	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未滿、女性 6.5g未滿					

※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)

## ★ 鮭のカレームニエル

### 【材料(4人分)】

生鮭	80g×4切れ
塩	小さじ1/4
カレー粉	小さじ4
小麦粉	小さじ4
バター	小さじ4
＜付け合わせ＞	
ピーマン	2個
赤パプリカ	60g
かぼちゃ	160g
サラダ油	小さじ1/2
塩	小さじ1/6弱
レモン	1/2個

### 【作り方】

- ① 鮭に塩をふり、カレー粉と小麦粉を混ぜ合わせたものを薄くまぶす。
- ② ピーマンとパプリカは縦に幅1.5~2cm程度に切る。かぼちゃは種を取り、7~8mm厚さに切る。
- ③ フライパンにバターを溶かし、①を焼く。
- ④ 鮭を取り出したフライパンに油を入れ、②を焼き、塩をふる。
- ⑤ 器に盛り、縦4等分に切ったレモンを添える。

## ★ キャベツとささみのさっぱり和え

### 【材料(4人分)】

キャベツ	160g	
きゅうり	1本(100g)	
塩	小さじ1/6弱	
鶏ささみ	50g	
酒	小さじ4	
A	白いりごま	大さじ1強
	酢	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ1

### 【作り方】

- ① キャベツは小さめの一口大に切り、さっとゆでて水気をしぼる。きゅうりは千切りにし、ボウルに入れて塩をもみ込み、5分ほどおいて水気をしぼる。
- ② ささみは筋を取り、酒をふってゆでる。粗熱がとれたら大きめにほぐす。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜてたれを作る。
- ④ ③にキャベツ、きゅうり、ささみを加えて和える。

## ☆ ジャガイものポタージュ

### 【材料（4人分）】

ジャガイモ……………300g  
 バター……………小さじ4  
 水……………300ml  
 コンソメの素……………小さじ1  
 牛乳……………300ml  
 黒こしょう……………少々

### 【作り方】

- ① ジャガイモは皮をむき、1cm厚さのいちよう切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし、ジャガイモを中火で炒める。水とコンソメの素を加えて煮る。
- ③ ジャガイモがやわらかくなったら火を止め、お玉の底でジャガイモをつぶす。（粒が多少残ってもよい）
- ④ ③に牛乳を加えて弱火にかけ、温まったら火を止める。器に盛って黒こしょうをふる。

## ☆ 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	—
鮭のカレームニエル	204	19.5	9.0	3.2	1.0	70
キャベツとささみの さっぱり和え	51	4.5	1.6	1.3	0.6	65
ジャガイもの ポタージュ	121	3.9	6.2	6.7	0.7	0.0
くだもの	16	0.0	0.1	0.4	0.0	—
合計	626	31.7	17.3	13.9	2.3	135

※ 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	○		○	○	○		○	○	○		7

※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、朝食にひじきの煮物を食べた方は、海藻類の欄に○が付き、合計8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♪