

\*\*\*\*\*

# 健康寿命をのほそう！ ヘルシーメニュー

1月25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
- ・鶏肉の回鍋肉風
- ・れんこんの甘酢漬け
- ・卵の中華スープ
- ・フルーツヨーグルト

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食当たり)
エネルギー	605kcal	500~650kcal
たんぱく質	31.8g	
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	15.6g (23.2%)	25%程度
食塩相当量	3.0g	3.0g程度
野菜の量	218g	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)

## ★ 鶏肉の回鍋肉風

### 【材料(4人分)】

鶏もも肉	400g
キャベツ	320g
たまねぎ	1個
にんじん	60g
ピーマン	3個
しらたき	120g
サラダ油	小さじ4
顆粒中華だし	小さじ2と1/2
しょうゆ	大さじ1/2
テンメンジャン	大さじ2
ごま油	小さじ1

### 【作り方】

- ① 鶏もも肉、キャベツは一口大に切る。たまねぎは5mm幅の薄切り、にんじんは短冊切り、ピーマンは乱切り、しらたきは4cm長さに切る。
- ② フライパンを中火に熱して油を敷き、鶏もも肉を炒め、焼き色がついたら裏返し、蓋をして5分程度加熱する。
- ③ ②に野菜としらたきを加えてしんなりするまで炒め、顆粒中華だし、しょうゆ、テンメンジャンを加えて炒める。
- ④ ごま油を回し入れ、サッと炒める。

## ★ れんこんの甘酢漬け

### 【材料(4人分)】

れんこん	1節(160g)	
赤パプリカ(または赤ピーマン)	1/4個	
A	酢	大さじ2
	砂糖	小さじ2
	塩	小さじ1/4
	水	大さじ1

### 【作り方】

- ① れんこんは5mm幅の半月切りにし、水にさらして水気をきる。赤パプリカは繊維を切るように5mm幅に切る。
- ② Aの材料を合わせて加熱し、甘酢を作る。
- ③ れんこん、赤ピーマをゆで、熱いうちに甘酢に漬ける。

## ★ 卵の中華スープ

### 【材料（4人分）】

卵……………2個  
 万能ねぎ……………2本  
 水……………600ml  
 顆粒中華だし……………小さじ2弱  
 いりごま……………適量  
 こしょう……………少々  
 [ 片栗粉……………大さじ1  
 水……………大さじ2強

### 【作り方】

- ① 卵は溶きほぐしておく。万能ねぎは小口切りにする。
- ② 水を沸騰させ、顆粒中華だしを入れる。
- ③ 水溶き片栗粉を加え、溶き卵を回し入れる。
- ④ こしょうで味を調え、万能ねぎ、ごまをふる。

## ★ フルーツヨーグルト

### 【材料（4人分）】

無糖ヨーグルト……………200g  
 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	—
鶏肉の回鍋肉風	229	22.0	11.0	4.2	1.9	167
れんこんの甘酢漬け	38	0.9	0.1	1.0	0.4	50
卵の中華スープ	47	3.2	2.6	0.0	0.6	1
フルーツヨーグルト	57	1.9	1.5	0.2	0.1	—
合計	605	31.8	15.6	7.7	3.0	218

※ 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	○	○	○	○			○				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、朝食に納豆を食べた方は、大豆・大豆製品の欄に○が付き、合計6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♪