

健康寿命をのほそう！

ヘルシーメニュー

2月8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
- ・れんこんつくね
- ・ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え
- ・水菜と麩のすまし汁
- ・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食当たり)
エネルギー	615kcal	500～650kcal
たんぱく質	24.1g	25%程度
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	17.3g (25.3%)	
食塩相当量	2.7g	3.0g程度
野菜の量	217g	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)

☆ れんこんつくね

【材料(4人分)】

豚ひき肉……………200g
塩……………小さじ1/3強
木綿豆腐……………100g
れんこん……………80g
たまねぎ……………100g
片栗粉……………大さじ1
小麦粉……………小さじ1強
サラダ油……………小さじ2
A { しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………小さじ4
酒……………大さじ2
だし汁……………65ml
＜付け合わせ＞
かぼちゃ…1/6個(正味160g)
ミニトマト……………8個
レタス……………80g

【作り方】

- ① 豚ひき肉は塩を加え、よく練っておく。木綿豆腐は水切りしておく。れんこんは輪切りにし、酢水につけてからゆで、粗みじんに切る。たまねぎはみじん切りにし、片栗粉をまぶす。かぼちゃは種を取り、7～8mm厚さに切る。レタスは食べやすい大きさに切り、サッと水を通し、水けをきる。
- ② ボウルに豚ひき肉、豆腐を入れてよく混ぜ、水けをきったれんこん、たまねぎを加えてよく混ぜる。8個の小判型に丸め、薄く小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、②を両面焼き色がつくまで焼く。一緒にかぼちゃも焼く。
- ④ かぼちゃを取り出し、弱火にしてよく混ぜておいたAを加え、つくねにたれを絡ませる。
- ⑤ 皿にレタスを敷き、つくねを盛り、かぼちゃ、ミニトマトを添える。

☆ ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え

【材料(4人分)】

ブロッコリー……………240g
コーン缶(ホール) ……大さじ4
A { マヨネーズ……………大さじ1強
しょうゆ……………小さじ2
みりん……………小さじ1
かつお節……………1袋(2g)

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房にわけ、ゆでておく。
- ② Aを合わせておく。
- ③ ブロッコリー、コーンに②を加えて和え、器に盛ってかつお節をふる。

☆ 水菜と麩のすまし汁

【材料（4人分）】

水菜……………40g
 麩……………8個
 だし汁……………600ml
 しょうゆ……………小さじ1/2
 酒……………大さじ1
 塩……………小さじ1/4

【作り方】

- ① 水菜はゆでて、3cm 長さに切る。
- ② だし汁にしょうゆ、酒、塩を入れて味を調える。
- ③ お椀に麩と水菜を入れ、だし汁を入れる。

☆ 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	—
れんこんつくね	245	13.0	12.1	3.3	1.3	135
ブロッコリーの おかかマヨネーズ和え	65	4.2	3.3	3.5	0.6	72
水菜と麩のすまし汁	14	1.2	0.0	0.3	0.7	10
フルーツヨーグルト	57	1.9	1.5	0.2	0.1	—
合計	615	24.1	17.3	9.6	2.7	217

※ 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！

最近は、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ょう！》

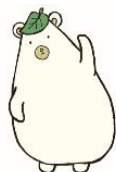
チェックの仕方

- 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、朝食にりんごを食べた方は、果物類の欄に○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♪