

健康寿命をのほそう！

ヘルシーメニュー

2月22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
- ・たらしの和風野菜あんかけ
- ・かぼちゃのカラフルサラダ
- ・大根の即席漬け
- ・くだもの

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	601 kcal	500~650 kcal
たんぱく質	25.5 g	25%程度
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	15.3 g (22.9%)	
食塩相当量	2.8 g	3.0 g程度
野菜の量	169 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)

☆ たらの和風野菜あんかけ

【材料(4人分)】

たら……………100g×4切れ
A [酒……………小さじ2
塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々
片栗粉……………大さじ2
サラダ油……………大さじ2と1/2
万能ねぎ……………2本

<和風あん>

たまねぎ……………1/2個
にんじん……………80g
ぶなしめじ……………1/2袋
B [だし汁……………200ml
しょうゆ……………大さじ2強
酒……………大さじ2強
みりん……………大さじ2強
砂糖……………小さじ2
片栗粉……………小さじ2
しょうが……………1/2かけ

【作り方】

- ① たらはAの酒、塩、こしょうをからめておく。
- ② たまねぎは薄切り、にんじんは千切り、ぶなしめじはほぐしておく。万能ねぎは小口切りにする。しょうがはすりおろす。
- ③ たらの余分な水分をふき、片栗粉をまぶす。油を入れて熱したフライパンで火が通るまで揚げ焼きし、取り出す。
- ④ 和風あんを作る。③のフライパンにたまねぎ、にんじん、ぶなしめじを入れて炒め、しんなりしたら、合わせておいたBを加え、とろみがついたら火を止める。
- ⑤ 器にたらを盛り、⑤と万能ねぎをかける。

☆ 大根の即席漬け

【材料(4人分)】

大根……………200g
塩……………小さじ1/8
青しその葉……………4枚
A [塩……………小さじ1/8
砂糖……………小さじ2
酢……………小さじ4

【作り方】

- ① 大根は薄いいちょう切りにし、塩をふっておく。青しその葉は千切りにする。
- ② ボウルに水気を絞った大根とAを入れ、合わせる。
- ③ 器に②を盛り、青しその葉をのせる。

☆ かぼちゃのカラフルサラダ

【材料（4人分）】

かぼちゃ…1/5個（正味 200g）
 ゆで枝豆……………20粒
 赤パプリカ……………15g
 A マヨネーズ……………大さじ2
 無糖ヨーグルト……………大さじ1
 めんつゆ（2倍濃縮）…小さじ1/2
 サニーレタス……………40g

【作り方】

- ① かぼちゃは皮をむき、1cm幅の一口大に切り、電子レンジ（600Wで5分程度を目安）で加熱する。パプリカは粗みじんにする。
- ② ボウルにかぼちゃ、枝豆、パプリカ、Aを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ 器にレタスを敷き、②を盛る。

☆ 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	—
たらの和風野菜あんかけ	234	19.4	8.3	1.2	2.2	48
かぼちゃの カラフルサラダ	102	2.1	6.4	2.3	0.2	70
大根の即席漬け	15	0.2	0.1	0.7	0.4	51
くだもの	16	0.0	0.1	0.4	0.0	—
合計	601	25.5	15.3	6.9	2.8	169

※ 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！≫

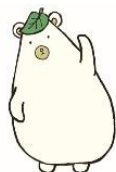
チェックの仕方

- 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、朝食に豆腐とわかめのみそ汁を食べた方は、大豆・大豆製品と海藻類の欄に○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♪