



# 健康寿命をのぼそう!

## ヘルシーメニュー

3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】

- ・ 鮭の混ぜごはん
- ・ 韓国風肉じゃが
- ・ 白菜ののり風味和え
- ・ ブロッコリーのしょうが和え
- ・ 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」



	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	619kcal	500~650kcal
たんぱく質	25.5g	
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	17.6g (25.6%)	25%程度
食塩相当量	2.6g	3.0g程度
野菜の量	182g	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)

## ★ 鮭の混ぜご飯

### 【材料（4人分）】

米飯……………600g  
甘塩鮭……………100g  
卵……………1個  
砂糖……………小さじ1  
塩……………少々  
サラダ油……………小さじ1  
白いりごま……………小さじ1強  
青しその葉……………4枚

### 【作り方】

- ① 甘塩鮭は焼き、骨・皮を取り、細かくほぐす。
- ② 卵は砂糖と塩を入れ、油を入れたフライパンで炒り卵を作る。
- ③ 青しその葉は干切りにする。
- ④ 熱いごはんには①②、ごまを加えてざっくりと混ぜ、器に盛って③をのせる。

## ★ 韓国風肉じゃが

### 【材料（4人分）】

豚肩ロース……………150g  
じゃがいも……………300g  
たまねぎ……………3/4個  
にんじん……………70g  
にんにく……………5g  
サラダ油……………大さじ1/2  
A { 水……………200ml  
みりん……………大さじ1と1/2  
酒……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ1  
コチュジャン……………大さじ1  
糸とうがらし……………適宜

### 【作り方】

- ① 肉は食べやすい大きさに切る。じゃがいもはひと口大に切り、水にさらす。たまねぎは1cm幅のくし形に、にんじんは乱切りに、にんにくは薄切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、①を強火で炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、Aを加える。煮立ったらアクを取り、落とし蓋と鍋の蓋をして中火で15分程度煮る。

## ★ ブロッコリーのしょうが和え

### 【材料（4人分）】

ブロッコリー……………180g  
しょうゆ……………小さじ2  
しょうが……………2かけ

### 【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。しょうがはみじん切りにする。
- ② ボウルにしょうが、しょうゆ、ブロッコリーを入れて和える。

## ★ 白菜ののり風味和え

### 【材料（4人分）】

	白菜	300g
	焼きのり	1枚
A	塩	小さじ1/3
	しょうゆ	小さじ1/2
	こしょう	少々
	ごま油	小さじ1

### 【作り方】

- ① 白菜は葉と芯に分け、葉は縦半分に切り、1cm幅に切る。芯も葉と同じくらいの大きさに切る。のりは適当な大きさにちぎる。
- ② 白菜をゆで、冷まして水気をしぼる。
- ③ ボウルにAを合わせ、白菜とのりを入れて和える。

## ★ フルーツヨーグルト

### 【材料（4人分）】

無糖ヨーグルト	160g
はちみつ	小さじ2
フルーツミックス（缶詰）	80g

### 【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)
鮭の混ぜごはん	315	11.1	6.0	2.4	0.6	1
韓国風肉じゃが	216	9.5	9.0	10.4	0.9	56
白菜ののり風味和え	19	0.7	1.1	1.0	0.7	75
ブロッコリーの しょうが和え	20	2.7	0.3	2.4	0.4	50
フルーツヨーグルト	49	1.5	1.2	0.2	0.0	—
合計	619	25.5	17.6	16.4	2.6	182

※ 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！

最近では、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	○	○	○	○	○		○	○		○	8

※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9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  
ご自由にお取りください♪