

健康寿命をのほそう！ ヘルシーメニュー

4月26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
- ・鶏肉の香味焼き
- ・ブロッコリーのおかかポン酢かけ
- ・キャベツのミルクスープ
- ・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	34.8 g	
脂 質 〔脂肪エネルギー比〕	16.5 g (24.7%)	25%程度
食塩相当量	2.8 g	3.0 g程度
野菜使用量	211 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)

☆ 鶏肉の香味焼き

【材料(4人分)】

鶏もも肉……………400g
サラダ油……………小さじ4
長ねぎ(飾り用)……………10cm
れんこん……………160g
サニーレタス……………4枚
ミニトマト……………8個
＜香味だれ＞

A 長ねぎ(みじん切り) ……大さじ2
にんにく(みじん切り) ……小さじ2
しょうが(みじん切り) ……小さじ2
一味唐辛子……………少々
砂糖……………小さじ4強
しょうゆ……………大さじ2強
ごま油……………大さじ1弱
白いりごま……………小さじ1

【作り方】

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ② Aを合わせて香味だれを作る。
- ③ 飾り用のねぎはせん切りにして水にさらし、水気をきる。れんこんは5mm厚さの半月切りにし、水にさらしておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し鶏もも肉を入れ、片面が焼けたられんこんを加え、蓋をして4～5分蒸し焼きにする。香味だれを加えて2分程度蒸し焼きにし、鶏もも肉に完全に火が通ったら蓋を取り、たれを少し煮つめる。
- ⑤ サニーレタスの上に鶏もも肉とれんこんを盛り付け、ミニトマトを添える。

☆ ブロッコリーのおかかポン酢かけ

【材料(4人分)】

ブロッコリー……………200g
にんじん……………40g
ポン酢しょうゆ……………小さじ4
かつお節……………1袋(2g)

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分けてゆでる。にんじんは千切りにしてゆでる。
- ② 器にブロッコリーとにんじんを盛り、ポン酢しょうゆとかつお節をかける。

★ キャベツのミルクスープ

【材料（4 人分）】

キャベツ.....100g
たまねぎ.....1/2 個
帆立貝柱水煮フレーク缶.....1/2 缶
低脂肪牛乳.....400ml
サラダ油.....小さじ2
塩.....小さじ 1/4
こしょう.....少々
パセリ（乾燥）.....適量

- 【作り方】
- ① キャベツは太めの千切り、たまねぎは薄切りにする。
② 鍋に油を熱したまねぎを炒め、火が通ったらキャベツ、帆立（汁ごと）、水、塩を加え、ふたをして煮る。
③ キャベツがやわらかくなったら牛乳を加え、塩こしょうで味を調える。
④ 器に盛り、パセリを散らす。

★ 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）	野菜使用量 （g）
ごはん	234	3.8	0.4	2.3	0.0	—
鶏肉の香味焼き	244	21.5	12.6	2.1	1.7	101
ブロッコリーのおかかポン酢かけ	26	3.4	0.3	2.8	0.4	60
キャベツのミルクスープ	81	6.1	3.1	0.8	0.7	50
くだもの	16	0	0.1	0.4	0.0	—
合計	601	34.8	16.5	8.4	2.8	211

※ 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。）

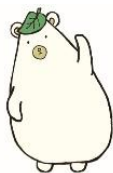
② ○がついた数をその日の点数とします。

☆ 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	○		○	○	○		○		○		6

※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、朝食に目玉焼きを食べた方は、卵・卵製品の欄に○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♪