

健康寿命をのほそう！

ヘルシーメニュー

5月24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
- ・豚肉のしょうが七味焼き・きなこポテト
- ・ひらひらにんじんのサラダ
- ・ひじきとたまねぎの梅あえ
- ・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	613kcal	500～650kcal
たんぱく質	30.4g	25%程度
脂 質 〔脂肪エネルギー比〕	16.4g (24.1%)	
食塩相当量	2.3g	3.0g程度
野菜使用量	132g	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)

☆ 豚肉のしょうが七味焼き

【材料(4人分)】

A	[	豚もも肉	320g
		おろししょうが	小さじ2
		しょうゆ	小さじ2
		ピーマン	4個
		しめじ	1パック半
		サラダ油	大さじ1
		おろししょうが	小さじ2
		しょうゆ	大さじ1
		みりん	小さじ2
		酒	大さじ2
		片栗粉	小さじ1
		七味唐辛子	少々
		トマト	1個

【作り方】

- ① 豚もも肉にしょうがとしょうゆを加え、もみ込む。
- ② ピーマンは乱切りにし、しめじはほぐす。
- ③ Aを合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、①を焼く。豚もも肉の色が変わったら、ピーマンとしめじを加え、一緒に焼く。
- ⑤ 火が通ったら、③を回し加え、からめる。
- ⑥ 仕上げに七味唐辛子を振りかけ、くし切りにしたトマトを添える。

☆ きなこポテト

【材料(4人分)】

A	[	じゃがいも	200g
		揚げ油	適量
		きなこ	大さじ1
		砂糖	小さじ2と1/2
		塩	少々

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむき、乱切りにして水にさらす。
- ② 水気をきったじゃがいもを油で揚げる。
- ③ ②が熱いうちにAをまぶす。

☆ フルーツヨーグルト

【材料(4人分)】

無糖ヨーグルト	240g
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。

☆ ひらひらにんじんのサラダ

【材料（４人分）】

にんじん……………１本（１５０ｇ）
ツナ缶（油漬け）……………小１缶
こしょう……………少々
青しその葉……………４枚
めんつゆ……………小さじ４

【作り方】

- ① にんじんはピーラーで薄くスライスし、さっとゆでる。
- ② ツナは油をきり、こしょうをふっておく。青しその葉はせん切りにする。
- ③ ①が温かいうちに、めんつゆ、ツナを混ぜ合わせる。
- ④ ③を器に盛り付け、しその葉をのせる。

☆ ひじきとたまねぎの梅あえ

【材料（４人分）】

ひじき……………小さじ３弱
たまねぎ……………１／２個
みょうが……………１個
梅干し……………大１個
砂糖……………少々
しょうゆ……………２～３滴

【作り方】

- ① ひじきはたっぷりの水で戻す。たまねぎは薄切りにする。みょうがはせん切りにし、水にさらして水気をきる。
- ② 梅干しは種を除き、果肉を包丁でたたく。ボールに入れ、砂糖としょうゆを混ぜる。
- ③ 鍋に湯を沸かし、ひじきとたまねぎをさっとゆでて、水気をきる。
- ④ ②に加えてあえ、みょうがを加えて混ぜる。

* 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)	野菜使用量 (g)
ごはん	234	3.8	0.4	2.3	0.0	—
豚肉のしょうが七味 焼き	219	18.6	12.5	2.2	1.3	66
きなこポテト	52	1.5	1.4	4.7	0.1	—
ひらひらにんじんの サラダ	27	3.6	0.2	0.9	0.3	36
ひじきとたまねぎの 梅あえ	18	0.6	0.1	1.6	0.5	30
フルーツヨーグルト	63	2.3	1.8	0.2	0.1	—
合計	613	30.4	16.4	11.9	2.3	132

※ 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	○		○	○	○	○	○	○		○	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、朝食に卵焼きを食べた方は、卵・卵製品の欄に○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、どうぞ自由にお取りください♪