

健康寿命をのほそう！

ヘルシーメニュー

6月28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
- ・豚肉と切り干し大根のオイスターソース炒め
- ・もやしときゅうりの酢醤油和え
- ・和風ポテトサラダ
- ・ピーチヨーグルト

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	605kcal	500～650kcal
たんぱく質	27.9g	
脂 質 〔脂肪エネルギー比〕	16.9g (25.1%)	25%程度
食塩相当量	2.8g	3.0g程度
野菜使用量	154g	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）

～6月は“食育月間”～

今月の献立テーマは“さっぽろ食スタイル”です！

札幌市では、栄養バランスが良く、地産地消で環境に配慮した食生活を「さっぽろ食スタイル」として進めています。詳しくは添付資料をご覧ください。

☆ ごはん（1人150g）

“さっぽろ食スタイル”のポイント★

・北海道産のお米を使っています

☆ 豚肉と切り干し大根のオイスターソース炒め

【材料（4人分）】

豚もも肉……………300g
塩……………小さじ1/5
切り干し大根……………40g
さやいんげん……………8本
赤パプリカ……………80g
黄パプリカ……………40g
ごま油……………小さじ2
にんにく……………1かけ
A { 切り干し大根の戻し汁……………大さじ6
オイスターソース……………小さじ4
塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々

【作り方】

- ① 豚肉は一口大に切り、塩をふっておく。切干大根は水で戻してざく切りにし、いんげんは4cm位の長さに切る。パプリカは薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて火にかけ、にんにくの香りがしてきたら豚肉を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、切干大根、いんげん、パプリカを入れ、火が通ったらAを入れて味を調える。

“さっぽろ食スタイル”のポイント★

・常温保存できる「乾物」を使っています

☆ もやしときゅうりの酢醤油和え

【材料（4人分）】

もやし……………1袋
きゅうり……………1本
ロースハム……………2枚
ミニトマト……………4個
A { 酢……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………小さじ1

【作り方】

- ① もやしはゆでて冷ます。ハムは千切りにする。
- ② きゅうりは塩（分量外）をふって板ずりし、塩をさっと洗ってから千切りにする。
- ③ Aを合わせておく。
- ④ ①と②をAで和え、ミニトマトを添える。

“さっぽろ食スタイル”のポイント★

・北海道産のきゅうりを使っています

☆ 和風ポテトサラダ

【材料（4 人分）】

じゃがいも……………2 個（200g）

万能ねぎ……………2 本

焼きのり……………1 枚

しょうゆ……………小さじ1

マヨネーズ……………大さじ2弱

- 【作り方】
- ① じゃがいもはゆでて食べやすい大きさに切る。
- ② 万能ねぎは小口切りにし、焼きのりはちぎっておく。
- ③ ①にしょうゆとマヨネーズを加えて混ぜ合わせ、②をのせる。

“さっぽろ食スタイル”のポイント★

・北海道産のじゃがいもを使っています

☆ ピーチヨーグルト

【材料（4 人分）】

無糖ヨーグルト……………240 g

はちみつ……………小さじ2

黄桃（缶詰）……………120g

- 【作り方】
- ① 黄桃は、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)	野菜使用量 (g)
ごはん	234	3.8	0.4	2.3	0.0	—
豚肉と切り干し大根の オイスターソース炒め	198	17.6	9.9	3.2	1.5	67
もやしときゅうりの 酢醤油和え	37	2.9	0.9	1.2	0.9	85
和風のりポテトサラダ	66	1.3	3.9	4.6	0.3	2
フルーツヨーグルト	70	2.3	1.8	0.4	0.1	—
合計	605	27.9	16.9	11.7	2.8	154

※ 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	いも類	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、朝食にバナナを食べた方は、くだものの欄に○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
ご自由にお取りください♪