



健康寿命をのぼそう！

ヘルシーメニュー

8月9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
- ・白身魚の焼き浸し
- ・かぼちゃとお豆のサラダ
- ・レタスとにんじんのスープ
- ・くだもの

8月は
野菜摂取強化月間
です

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	621 kcal	500～650 kcal
たんぱく質	29.6 g	
脂 質 〔脂肪エネルギー比〕	17.0 g（24.6%）	25%程度
食塩相当量	2.9 g	3.0 g程度
野菜使用量	206 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）

- ① かぼちゃは種とわたを取り除き、適当な大きさに切る。電子レンジで加熱し、フォークで粗くつぶす。ミックスビーンズも電子レンジで温めておく。
- ② ブロッコリーは小房にわけ、ゆでる。
- ③ A を混ぜ、ソースを作る。
- ④ ①が温かいうちに③と合わせる。
- ⑤ 器に盛り、ブロッコリーとミニトマトを添える。

☆レタスとにんじんのスープ

【材料（4人分）】

レタス……………葉 4 枚（100g）

にんじん……………1/2 本（80g）

ベーコン……………1 枚

コンソメの素（顆粒） ……小さじ2弱

水……………600ml

こしょう……………少々

- 【作り方】
- ① レタスはちぎり、にんじんは短冊切り、ベーコンは 1cm 幅に切る。
- ② 鍋に水を沸かし、コンソメの素を入れる。
- ③ ②に人参、ベーコンを加え、沸騰したら火を止める。
- ④ 食べる直前に再び沸騰させ、レタスを入れて、こしょうで味を調える。

☆ 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)	野菜使用量 (g)
ごはん	252	3.8	0.4	0.4	0.0	—
白身魚の焼き浸し	183	19.3	7.0	1.6	1.7	76
かぼちゃとお豆の サラダ	139	5.6	7.8	3.9	0.3	85
レタスとにんじんの スープ	30	0.9	1.7	0.8	0.9	45
くだもの	17	0.0	0.1	0.4	0.0	—
合計	621	29.6	17.0	7.1	2.9	206

※ 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！》

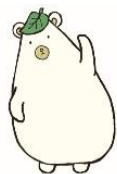
チェックの仕方

- 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	○		○	○	○	○	○		○		7

※**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 8 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♪