

健康寿命をのぼそう！ ヘルシーメニュー

9月13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
- ・鮭とまいたけの揚げ出し風
- ・じゃがいもといんげんのサラダ
- ・チンゲン菜と塩昆布の菜の花和え
- ・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	635kcal	500～650kcal
たんぱく質	31.3g	
脂 質 〔脂肪エネルギー比〕	18.0g (25.5%)	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g程度
野菜使用量	202g	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

9月は「食生活改善普及運動月間」です

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第1歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べることです。



食事をおいしく、バランスよく

☆ ごはん(1人150g) 【主食】

☆ 鮭とまいたけの揚げ出し風 【主菜】

【材料(4人分)】

生鮭……………80g×4切れ
片栗粉……………大さじ2
まいたけ…………2パック(180g)
サラダ油……………大さじ2
大根おろし……………400g
万能ねぎ……………2本
おろししょうが……………大さじ2強
かつお節……………6g
A

[	しょうゆ……………大さじ2と1/2
	みりん……………大さじ2と1/2
	だし汁……………180ml

【作り方】

- ① 鮭は3～4等分に切り、片栗粉を薄くまぶす。まいたけはほぐす。万能ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、まいたけを入れてさっと炒めて取り出す。サラダ油大さじ1と1/2を足し、鮭を焼く。
- ③ 鍋にAを入れて火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- ④ 器に鮭とまいたけを盛り、かつお節をかける。水気を切った大根おろし、おろししょうがをのせ、③のつゆをかけ、万能ねぎを散らす。

☆ じゃがいもといんげんのサラダ 【副菜】

【材料(4人分)】

じゃがいも……………120g
さやいんげん……………80g
ロースハム……………1枚
ミニトマト……………4個
A

[	和風顆粒だし……………小さじ2/3
	白いりごま……………大さじ1弱
	ごま油……………小さじ2

【作り方】

- ① じゃがいもは一口大に切り、ゆでる。いんげんはゆでて、3～4cm長さに切る。ハムは短冊切りにする。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を入れて和え、ミニトマトを添える。

☆ チンゲン菜と塩昆布の菜の花和え 【副菜】

【材料（4人分）】

チンゲン菜……………240g
卵……………1 個
サラダ油……………小さじ1
塩昆布……………大さじ1
めんつゆ（3 倍濃縮）・小さじ 2/3

【作り方】

- ① チンゲン菜は葉と茎に分け、鍋に先に茎を入れてゆで、20～30 秒後に葉も入れてゆでる。水気を切り、4cm 長さに切る。
- ② フライパンに油を入れ、炒り卵を作る。
- ③ ボウルに①②塩昆布、めんつゆを加えて和える。

☆ フルーツヨーグルト

【材料（4 人分）】

無糖ヨーグルト……………200 g
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。

* 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	—
鮭とまいたけの 揚げ出し風	246	21.5	10.2	2.9	2.1	112
じゃがいもといんげんの サラダ	63	2.0	3.6	3.5	0.3	30
チンゲン菜と塩昆布の 菜の花和え	35	2.1	2.3	0.9	0.4	60
フルーツヨーグルト	57	1.9	1.5	0.2	0.1	—
合計	635	31.3	18.0	9.8	2.9	202

※ 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♪