

健康寿命をのほそう！

ヘルシーメニュー

11月22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
- ・チキンソテー ラタトゥイユソース
- ・フライド長いも
- ・白菜と油揚げのポン酢あえ
- ・みかんヨーグルト

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	610kcal	500～650kcal
たんぱく質	30.6g	
脂 質 〔脂肪エネルギー比〕	16.3g (24.0%)	25%程度
食塩相当量	2.2g	3.0g程度
野菜使用量	175g	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)

★ チキンソテー ラタトゥイユソース

【材料(4人分)】

鶏もも肉……………400g
塩……………小さじ1/3
こしょう……………少々
オリーブ油……………大さじ1
リーフレタス……………2枚(80g)
＜ラタトゥイユソース＞
たまねぎ……………1個(200g)
ズッキーニ……………120g
パプリカ(黄)……………60g
ぶなしめじ……………1/2パック
にんにく……………1かけ
オリーブ油……………小さじ2
ホールトマト……………1缶
顆粒コンソメ……………小さじ1強
こしょう……………少々

【作り方】

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふっておく。
- ② にんにくはみじん切り、たまねぎ、ズッキーニ、パプリカは1cm角に切る。ぶなしめじはほぐしておく。
- ③ フライパンにオリーブ油小さじ2を熱し、にんにくとたまねぎを中火で炒める。たまねぎが透き通ってきたら、ズッキーニとパプリカ、ぶなしめじを加え、さっと炒めてホールトマトと顆粒コンソメを加える。7～8分煮て、こしょうで味を調え、取り出す。
- ④ フライパンをさっと洗い、オリーブ油大さじ1を熱し、鶏もも肉を焼き、完全に火が通ったことを確認する。
- ⑤ 皿にレタスを敷き、④を盛り付け、③をかける。

★ フライド長いも

【材料(4人分)】

長いも……………200g
A

片栗粉……………大さじ3
青のり……………小さじ2
塩……………小さじ1/8

揚げ油……………適量

【作り方】

- ① 長いもは洗って水気をしっかりふき、皮ごと長さ5cm、1.5cm角程度の棒状に切る。
- ② Aを合わせておく。
- ③ ①に②をまぶし、油で揚げる。

☆ 白菜と油揚げのポン酢あえ

【材料（4人分）】

白菜……………240g
油揚げ……………1枚
ポン酢しょうゆ……………小さじ4
一味とうがらし……………適量

【作り方】

- ① 白菜は2cm幅に切り、ゆでて水気を切る。
- ② 油揚げは1～2cm幅の短冊切りにし、こんがり焼く。
- ③ ①と②が熱いうちにポン酢しょうゆであえ、味をなじませ、器に盛って一味とうがらしをかける。

☆ みかんヨーグルト

【材料（4人分）】

無糖ヨーグルト……………200g
はちみつ……………小さじ2
みかん（缶詰）……………8房

【作り方】

- ① ヨーグルトにはちみつを混ぜ、器によそい、みかんをのせる。

* 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	—
チキンソテー ラタトゥイユソース	216	21.7	10.5	3.5	1.6	115
フライド長いも	75	1.3	2.2	0.7	0.2	0
白菜と油揚げの ポン酢あえ	29	1.9	1.7	0.9	0.3	60
みかんヨーグルト	56	1.9	1.5	0.1	0.1	—
合計	610	30.6	16.3	7.5	2.2	175

※ 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	○		○	○		○	○	○		○	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♪