



ヘルシーメニュー

12月27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
- ・青椒肉絲
- ・きゅうりのレモン酢和え
- ・中華風コーンスープ
- ・くだもの

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	606kcal	500~650kcal
たんぱく質	28.2g	25%程度
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	16.9g (25.1%)	
食塩相当量	3.0g	3.0g程度
野菜使用量	124g	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)

★ 青椒肉絲

【材料(4人分)】

	豚もも肉	320g
A	酒	大さじ 1/2
	しょうゆ	大さじ 1/2
	片栗粉	小さじ 1
	じゃがいも	2個 (200g)
	ピーマン	4個 (100g)
	赤ピーマン	4個 (100g)
	長ねぎ	20cm (20g)
	にんにく	1かけ
	サラダ油	小さじ 4
B	オイスターソース	小さじ 4
	酒	小さじ 4
	塩	小さじ 1/8
	粗挽き黒こしょう	適量

【作り方】

- ① 豚肉は5mm幅に切り、Aを順にもみ込む。じゃがいもは細切りにし、さっと洗って水気をきる。ピーマンは細切りにする。長ねぎは縦半分に切り、斜め薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンに分量の半分の油を熱し、ピーマンを炒め、色が鮮やかになったら取り出す。
- ③ フライパンに残りの油を足し、①、にんにく、じゃがいも、長ねぎを加えて炒める。
- ④ 肉の色が変わったら②を戻し入れ、Bを加えて肉に火が通るまで炒める。

★ きゅうりのレモン酢和え

【材料(4人分)】

	きゅうり	2本 (200g)
	にんじん	30g
	乾燥わかめ	小さじ 2弱
A	レモン果汁	大さじ 1/2
	砂糖	大さじ 1
	酢	大さじ 1
	しょうゆ	大さじ 1/2

【作り方】

- ① きゅうりは塩少々(分量外)をふっていたずりし、輪切りにする。にんじんは千切りにする。わかめは水で戻し、大きいものは小さく切る。
- ② Aを合わせ、水気を絞ったきゅうり、にんじん、わかめを入れて和える。

★中華風コーンスープ

【材料（4人分）】

A	クリームコーン缶…1缶（180g）
	水…400ml
	鶏がらスープの素…小さじ2半
	絹ごし豆腐…200g
	たけのこ（水煮）…40g
	卵…1個
	塩…小さじ1/8
	こしょう…少々
	片栗粉…小さじ1半
	水…小さじ1半
ごま油…小さじ1	
万能ねぎ…1本	

【作り方】

- ① 鍋にAを入れて煮立て、さいのめに切った豆腐と千切りにしたたけのこを入れて煮る。塩・こしょうで味を調える。
- ② ①に水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、溶きほぐした卵を流し入れ、ひと煮立ちさせ、ごま油を加える。
- ③ 器に入れ、小口切りにした万能ねぎを散らす。

★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	234	3.8	0.4	2.3	0.0	—
青椒肉絲	241	18.8	12.4	5.9	1.3	55
きゅうりのレモン酢和え	21	0.7	0.1	0.8	0.4	58
中華風コーンスープ	94	4.9	3.9	1.4	1.3	11
くだもの	16	0.0	0.1	0.4	0.0	—
合計	606	28.2	16.9	10.8	3.0	124

※ 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、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よう！≫

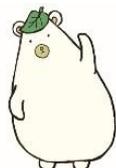
チェックの仕方

- 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、朝食に牛乳を飲んだ方は、牛乳・乳製品の欄に○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♪