

健康寿命をのほそう！

ヘルシーメニュー

1月10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
- ・鮭のカレームニエル
- ・キャベツとささみのさっぱり和え
- ・じゃがいものポタージュ
- ・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	626kcal	500～650kcal
たんぱく質	31.7g	
脂 質 〔脂肪エネルギー比〕	17.3g (24.9%)	25%程度
食塩相当量	2.3g	3.0g程度
野菜使用量	135g	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)

☆ 鮭のカレームニエル

【材料(4人分)】

生鮭……………80g×4切れ
塩……………小さじ1/4
カレー粉……………小さじ4
小麦粉……………小さじ4
バター……………小さじ4
＜付け合わせ＞
ピーマン……………2個
赤パプリカ……………60g
かぼちゃ……………160g
サラダ油……………小さじ1/2
塩……………小さじ1/6弱
レモン……………1/2個

【作り方】

- ① 鮭に塩をふり、カレー粉と小麦粉を混ぜ合わせたものを薄くまぶす。
- ② ピーマンとパプリカは縦に幅1.5～2cm程度に切る。かぼちゃは種を取り、7～8mm厚さに切る。
- ③ フライパンにバターを溶かし、①を焼く。
- ④ 鮭を取り出したフライパンに油を入れ、②を焼き、塩をふる。
- ⑤ 器に盛り、縦4等分に切ったレモンを添える。

☆ キャベツとささみのさっぱり和え

【材料(4人分)】

キャベツ……………160g
きゅうり……………1本(100g)
塩……………小さじ1/6弱
鶏ささみ……………50g
酒……………小さじ4
A [白いりごま……………大さじ1強
酢……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ2
砂糖……………小さじ1

【作り方】

- ① キャベツは小さめの一口大に切り、さっとゆでて水気をしぼる。きゅうりは千切りにし、ボウルに入れて塩をもみ込み、5分ほどおいて水気をしぼる。
- ② ささみは筋を取り、酒をふってゆでる。粗熱がとれたら大きめにほぐす。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜてたれを作る。
- ④ ③にキャベツ、きゅうり、ささみを加えて和える。

★ ジャがいものポタージュ

【材料（4人分）】

じゃがいも

300g

バター

小さじ4

水

300ml

コンソメの素

小さじ1

牛乳

300ml

黒こしょう

少々

- 【作り方】
- ①

じゃがいもは皮をむき、1cm厚さのいちよう切りにする。
- ②

鍋にバターを溶かし、じゃがいもを中火で炒める。水とコンソメの素を加えて煮る。
- ③

じゃがいもがやわらかくなったら火を止め、お玉の底でじゃがいもをつぶす。（粒が多少残ってもよい）
- ④

③に牛乳を加えて弱火にかけ、温まったら火を止める。器に盛って黒こしょうをふる。

★ 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	234	3.8	0.4	2.3	0.0	—
鮭のカレームニエル	204	19.5	9.0	3.2	1.0	70
キャベツとささみの さっぱり和え	51	4.5	1.6	1.3	0.6	65
じゃがいもの ポタージュ	121	3.9	6.2	6.7	0.7	0.0
くだもの	16	0.0	0.1	0.4	0.0	—
合計	626	31.7	17.3	13.9	2.3	135

※ 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、朝食にひじきの煮物を食べた方は、海藻類の欄に○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、どうぞ自由にお取りください♪