

\*\*\*\*\*

# 健康寿命をのぼそう！

## ヘルシーメニュー

1月24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
- ・鶏肉の回鍋肉風
- ・れんこんの甘酢漬け
- ・卵の中華スープ
- ・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 ※<br>(1食当たり) |
|-------------------|----------------|-------------------------|
| エネルギー             | 603kcal        | 500～650kcal             |
| たんぱく質             | 31.7 g         |                         |
| 脂 質<br>〔脂肪エネルギー比〕 | 15.6 g (23.3%) | 25%程度                   |
| 食塩相当量             | 3.0 g          | 3.0 g 程度                |
| 野菜使用量             | 208 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※ <sup>1</sup><br>(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<br>(g)                  | 男性 | 65                             |         |         | 60      |       |
|                               | 女性 | 50                             |         |         |         |       |
| 脂質 (g) ※ <sup>2</sup>         | 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)

★ 鶏肉の回鍋肉風

【材料(4人分)】

|         |          |
|---------|----------|
| 鶏もも肉    | 400g     |
| キャベツ    | 280g     |
| たまねぎ    | 1個       |
| にんじん    | 60g      |
| ピーマン    | 3個       |
| しらたき    | 120g     |
| サラダ油    | 小さじ4     |
| 顆粒中華だし  | 小さじ2と1/2 |
| しょうゆ    | 大さじ1/2   |
| テンメンジャン | 大さじ2     |
| ごま油     | 小さじ1     |

【作り方】

- ① 鶏もも肉、キャベツは一口大に切る。たまねぎは5mm幅の薄切り、にんじんは短冊切り、ピーマンは乱切り、しらたきは4cm長さに切る。
- ② フライパンを中火に熱して油を敷き、鶏もも肉を炒め、焼き色がついたら裏返し、蓋をして5分程度加熱する。
- ③ ②に野菜としらたきを加えてしんなりするまで炒め、顆粒中華だし、しょうゆ、テンメンジャンを加えて炒める。
- ④ ごま油を回し入れ、サッと炒める。

★ れんこんの甘酢漬け

【材料(4人分)】

|                  |            |         |
|------------------|------------|---------|
| れんこん             | 1 節 (160g) |         |
| 赤パプリカ (または赤ピーマン) | 1/4 個      |         |
| A                | 酢          | 大さじ 2   |
|                  | 砂糖         | 小さじ 2   |
|                  | 塩          | 小さじ 1/4 |
|                  | 水          | 大さじ 1   |

【作り方】

- ① れんこんは5mm幅の半月切りにし、水にさらして水気をきる。赤パプリカは繊維を切るように5mm幅に切る。
- ② Aの材料を合わせて加熱し、甘酢を作る。
- ③ れんこん、赤ピーマをゆで、熱いうちに甘酢に漬ける。

## ★ 卵の中華スープ

### 【材料（4人分）】

卵……………2個  
 万能ねぎ……………2本  
 水……………600ml  
 顆粒中華だし……………小さじ2弱  
 いりごま……………適量  
 こしょう……………少々  
 [ 片栗粉……………大さじ1  
 水……………大さじ2強

### 【作り方】

- ① 卵は溶きほぐしておく。万能ねぎは小口切りにする。
- ② 水を沸騰させ、顆粒中華だしを入れる。
- ③ 水溶き片栗粉を加え、溶き卵を回し入れる。
- ④ こしょうで味を調え、万能ねぎ、ごまをふる。

## ★ フルーツヨーグルト

### 【材料（4人分）】

無糖ヨーグルト……………200g  
 はちみつ……………小さじ2  
 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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 食物繊維<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) | 野菜使用量<br>(g) |
|-----------|-----------------|--------------|-----------|-------------|--------------|--------------|
| ごはん       | 234             | 3.8          | 0.4       | 2.3         | 0.0          | —            |
| 鶏肉の回鍋肉風   | 227             | 21.9         | 11.0      | 4.0         | 1.9          | 157          |
| れんこんの甘酢漬け | 38              | 0.9          | 0.1       | 1.0         | 0.4          | 50           |
| 卵の中華スープ   | 47              | 3.2          | 2.6       | 0.0         | 0.6          | 1            |
| フルーツヨーグルト | 57              | 1.9          | 1.5       | 0.2         | 0.1          | —            |
| 合計        | 603             | 31.7         | 15.6      | 7.5         | 3.0          | 208          |

※ 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<br>卵製品 | 牛乳<br>乳製品 | 油脂類 | 魚介類 | 大豆<br>大豆製品 | 緑黄色<br>野菜 | イモ類 | くだもの | 海藻類 | 合計 |
|----|----|----------|-----------|-----|-----|------------|-----------|-----|------|-----|----|
| 今日 | ○  | ○        | ○         | ○   |     |            | ○         |     |      |     | 5  |

※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6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♪