



健康寿命をのほそう！

ヘルシーメニュー

3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
- ・鶏むね肉のヘルシーチキン南蛮
- ・ひじき入り3色野菜の和え物
- ・大根のマーマレード漬け
- ・くだもの

しっかり食べて
低栄養予防！



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	619kcal	500～650kcal
たんぱく質	32.9g	25%程度
脂 質 〔脂肪エネルギー比〕	16.9g (24.6%)	
食塩相当量	2.9g	3.0g程度
野菜使用量	197g	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)

★ 鶏むね肉のヘルシーチキン南蛮

【材料(4人分)】

鶏むね肉……………400g
塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々
小麦粉……………大さじ4弱
卵……………1個
サラダ油……………小さじ4
ポン酢しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………小さじ1
レタス……………160g
赤ピーマン……………40g
＜タルタルソース＞
らっきょう甘酢漬け…16個(80g)
マヨネーズ……………大さじ4弱

【作り方】

- ① レタスは7mm幅の細切り、ピーマンは薄切りにし、レタスと合わせる。鶏むね肉はそぎ切りにし、塩、こしょうをふる。
- ② らっきょうは粗みじん切りにし、マヨネーズと合わせてタルタルソースを作っておく。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏むね肉に小麦粉を薄くまぶして溶き卵をからめ、両面を火が通るまで焼く。フライパンの余分な油をふき取り、ポン酢しょうゆに砂糖を溶かして加え、肉にからめる。
- ④ 器にレタスとピーマン、肉を盛り、タルタルソースをのせる。

★ ひじき入り3色野菜の和え物

【材料(4人分)】

チンゲン菜……………260g
にんじん……………40g
コーン缶(ホール) ……大さじ4
ひじき(乾燥)……………4g
しょうゆ……………小さじ2/3
A { しょうゆ……………小さじ2
めんつゆ(2倍濃縮) ……小さじ1
ごま油……………小さじ1

【作り方】

- ① ひじきはサッと洗ってから、たっぷりの水で戻してゆでる。にんじんは3cm長さの千切りにし、ゆでる。チンゲン菜はゆでて3cm長さに切る。
- ② 野菜、ひじきの水気をきり、ボウルに入れてしょうゆ小さじ2/3を加えて混ぜ、10分程度おく。
- ③ ②の水気をしぼり、コーン、Aを加えてあえる。

★ 大根のマーマレード漬け

【材料（4人分）】

大根……………240g

塩……………小さじ1/3

オレンジマーマレード……………小さじ4

酢……………大さじ2

- 【作り方】
- ① 大根は薄めのいちよう切りにし、塩をふり5分程度おく。

② ①の水気をしぼり、マーマレードと酢で和える。

★ 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	—
ヘルシーチキン南蛮	299	27.5	15.0	1.4	1.6	50
ひじき入り3色野菜の 和え物	47	1.3	1.3	2.1	0.8	87
大根のマーマレード漬け	23	0.3	0.1	0.8	0.5	60
くだもの	16	0.0	0.1	0.4	0.0	—
合計	619	32.9	16.9	7.0	2.9	197

※ 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	○	○		○			○		○	○	6

※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7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♪