



健康寿命をのばそう！

ヘルシーメニュー

3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】

- ・ 鮭の混ぜごはん
- ・ 韓国風肉じゃが
- ・ 白菜ののり風味和え
- ・ ブロッコリーのしょうが和え
- ・ フルーツヨーグルト

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	642kcal	500～650kcal
たんぱく質	26.4g	25%程度
脂 質 〔脂肪エネルギー比〕	18.3g (25.7%)	
食塩相当量	2.9g	3.0g程度
野菜使用量	196g	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）

★ 鮭の混ぜご飯

【材料（4 人分）】

米飯……………600g
甘塩鮭……………100g
卵……………1 個
砂糖……………小さじ1
塩……………少々
サラダ油……………小さじ1
白いりごま……………小さじ1 強
青しその葉……………4枚

【作り方】

- ① 甘塩鮭は焼き、骨・皮を取り、細かくほぐす。
- ② 卵は砂糖と塩を入れ、油を入れたフライパンで炒り卵を作る。
- ③ 青しその葉は千切りにする。
- ④ 熱いごはんには①②、ごまを加えてざっくりと混ぜ、器に盛って③をのせる。

★ 韓国風肉じゃが

【材料（4 人分）】

豚肩ロース……………160g
じゃがいも……………400g
たまねぎ……………1 個
にんじん……………80g
にんにく……………5g
サラダ油……………大さじ 1/2
A { 水……………250ml
みりん……………大さじ 2
酒……………小さじ 4
しょうゆ……………大さじ 4
コチュジャン……………大さじ 1・1/3
糸とうがらし……………適宜

【作り方】

- ① 肉は食べやすい大きさに切る。じゃがいもはひと口大に切り、水にさらす。たまねぎは 1cm 幅のくし形に、にんじんは乱切りに、にんにくは薄切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、①を強火で炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、A を加える。煮立ったらアクを取り、落とし蓋と鍋の蓋をして中火で 15 分程度煮る。

★ ブロッコリーのしょうが和え

【材料（4 人分）】

ブロッコリー……………180g
しょうゆ……………小さじ 2
しょうが……………2 かけ

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。しょうがはみじん切りにする。
- ② ボウルにしょうが、しょうゆ、ブロッコリーを入れて和える。

★ 白菜ののり風味和え

【材料（4 人分）】

白菜……………300g

焼きのり……………1 枚

A {

塩……………小さじ 1/3

しょうゆ……………小さじ 1/2

こしょう……………少々

ごま油……………小さじ 1

- 【作り方】
- ① 白菜は葉と芯に分け、葉は縦半分に切り、1cm 幅に切る。芯も葉と同じくらいの大きさに切る。のりは適当な大きさにちぎる。

② 白菜をゆで、冷まして水気をしぼる。

③ ボウルに A を合わせ、白菜とのりを入れて和える。

★ フルーツヨーグルト

【材料（4 人分）】

無糖ヨーグルト……………160 g

はちみつ……………小さじ 2

フルーツミックス（缶詰）・80g

- 【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 (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)
鮭の混ぜごはん	315	11.1	6.0	2.4	0.6	1
韓国風肉じゃが	239	10.4	9.7	10.9	1.2	70
白菜ののり風味和え	19	0.7	1.1	1.0	0.7	75
ブロッコリーの しょうが和え	20	2.7	0.3	2.4	0.4	50
フルーツヨーグルト	49	1.5	1.2	0.2	0.0	—
合計	642	26.4	18.3	16.9	2.9	196

※ 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	○	○	○	○	○		○	○		○	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、朝食に納豆を食べた方は、大豆・大豆製品の欄に○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
ご自由にお取りください♪