

# 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！≫

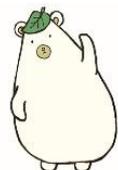
## チェックの仕方

- 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、朝食にりんごを食べた方は、  
くだもの欄に○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♪

# 健康寿命をのほそう!

## ヘルシーメニュー

4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
- ・厚揚げとえびのチリソース
- ・春雨サラダ
- ・卵とほうれん草のスープ
- ・パインヨーグルト

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 ※ (1食当たり)
エネルギー	608kcal	500~650kcal
たんぱく質	25.6g	
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	17.1g (25.3%)	25%程度
食塩相当量	2.8g	3.0g程度
野菜使用量	165g	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)

### ☆ 厚揚げとえびのチリソース

#### 【材料(4人分)】

A	[	厚揚げ……………1枚(200g)	
		片栗粉……………大さじ2弱	
		[	むきえび……………12尾(120g)
			片栗粉……………大さじ1強
		たまねぎ……………1個	
		ピーマン……………4個	
		しょうが……………1かけ	
		にんにく……………1かけ	
		サラダ油……………大さじ3弱	
		レタス……………4枚	
		]	トマトケチャップ……………大さじ4
			豆板醤……………小さじ1/3~1/2
			砂糖……………小さじ2
			顆粒中華だし……………小さじ2/3
			片栗粉……………小さじ2
			しょうゆ……………小さじ2
水……………140ml			

#### 【作り方】

- ① たまねぎはくし切り、ピーマンは2cm×4cm程度の短冊切りにする。しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ② Aは合わせておく。  
(※豆板醤の量はお好みで調節してください。)
- ③ 厚揚げは食べやすい大きさに手でちぎり、片栗粉をまぶす。むきえびにも片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、たまねぎとピーマンを炒めて1度取り出す。
- ⑤ フライパンにサラダ油大さじ2弱をたし、しょうが、にんにくを炒め、厚揚げ、むきえびを加えて中火で焼く。
- ⑥ ピーマンを戻し、②を加えて混ぜながら加熱し、煮立ったら弱火にしてさらに1分ほど煮る。
- ⑦ レタスを皿にしき、その上に盛り付ける。

### ☆ 春雨サラダ

#### 【材料(4人分)】

A	[	春雨……………30g
		きゅうり……………1/3本
		ハム……………2枚
		きくらげ……………5個
		酢……………大さじ1
		しょうゆ……………小さじ2
		砂糖……………小さじ1
		ごま油……………小さじ1

#### 【作り方】

- ① 春雨は表示通りにゆで、食べやすい長さに切る。
- ② きゅうり、ハムはせん切り、きくらげは水で戻してせん切りにする。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①と②を加えて和える。

## ★ 卵とほうれん草のスープ

### 【材料（4人分）】

卵……………1個  
 ほうれん草……………80g  
 顆粒コンソメ……………小さじ2  
 水……………600ml  
 酒……………小さじ4  
 しょうゆ……………小さじ1/3  
 こしょう……………少々

### 【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて5cm長さに切る。
- ② 卵はときほぐす。
- ③ 鍋に水を入れて火にかけて、コンソメと酒を加える。
- ④ ③が煮立ったら卵を流し入れ、ほうれん草を加え、しょうゆとこしょうで味を調える。

## ★ パインヨーグルト

### 【材料（4人分）】

無糖ヨーグルト……………240g  
 はちみつ……………小さじ2  
 パイナップル（缶詰）……………1切

### 【作り方】

- ① パイナップル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、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)
ごはん	234	3.8	0.4	2.3	0.0	—
厚揚げとえびの チリソース	239	15.9	11.6	2.8	1.4	130
春雨サラダ	57	1.6	1.9	0.8	0.6	15
卵とほうれん草の スープ	25	2.1	1.4	0.6	0.7	20
パインヨーグルト	53	2.2	1.8	0.1	0.1	—
合計	608	25.6	17.1	6.6	2.8	165

※ 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。