

# 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		○		○	○		○	○	○		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

5月8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
- ・鮭のしそ巻きフライ
- ・パプリカのおひたし
- ・じゃがいもとにんじんのスープ
- ・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食あたり)
エネルギー	613kcal	500~650kcal
たんぱく質	24.7g	25%程度
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	17.4g (25.5%)	
食塩相当量	2.5g	3.0g程度
野菜使用量	157g	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)

## ☆ 鮭のしそ巻きフライ

### 【材料(4人分)】

塩鮭……………60g×4切れ  
酒……………小さじ4  
青しその葉……………8枚  
〔小麦粉……………大さじ2  
卵……………1個  
パン粉……………1カップ弱  
揚げ油……………適量  
〈付け合わせ〉  
かぼちゃ……………160g  
ほうれん草……………80g  
バター……………小さじ2  
塩……………少々  
レモン……………1/2個

### 【作り方】

- ① 鮭は皮と骨を取り、2等分にして酒をふり10分程度おく。かぼちゃは種を取り、7～8mm厚さに切る。ほうれん草はさっとゆで、3cm長さに切る。
- ② 鮭の水分を拭き、青しその葉を巻く。
- ③ 卵をといて、小麦粉と混ぜる。
- ④ ②に③、パン粉の順に衣をつけ、170℃の揚げ油でカラッと揚げる。
- ⑤ フライパンにバターを熱し、かぼちゃを焼き、ほうれん草を炒め、塩をふる。
- ⑥ 皿に盛り、くし切りにしたレモンと⑤を添える。

## ☆ パプリカのおひたし

### 【材料(4人分)】

黄パプリカ……………120g  
赤パプリカ……………120g  
水菜……………1株(40g)  
ポン酢しょうゆ……………小さじ4  
かつお節……………1袋(2g)

### 【作り方】

- ① パプリカは乱切り、水菜は3cm長さに切る。
- ② パプリカに熱湯をひと回しかける。
- ③ ②と水菜にポン酢しょうゆをかけ、かつお節をのせる。

## ☆ ジャがいもとにんじんのスープ

### 【材料（4人分）】

ジャがいも……………220g  
 たまねぎ……………1/4個  
 にんじん……………50g  
 水……………600ml  
 顆粒コンソメ……………小さじ2  
 こしょう……………少々

### 【作り方】

- ① ジャがいもは1cm角に切り、水にさらす。たまねぎは1cm角に切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② 鍋にジャがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメを入れ、10分程度煮てこしょうで味をととのえる。

## ☆ 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	—
鮭のしそ巻きフライ	296	18.3	16.6	3.1	1.5	62
パプリカのおひたし	24	1.3	0.2	1.2	0.4	70
ジャがいもと にんじんのスープ	43	1.3	0.1	5.4	0.6	25
くだもの	16	0.0	0.1	0.4	0.0	—
合計	613	24.7	17.4	12.4	2.5	157

※ 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。