

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。）

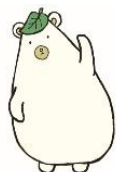
② ○がついた数をその日の点数とします。

☆ 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	○	○	○	○	○	○	○				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9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	607kcal	500～650kcal
たんぱく質	21.9g	25%程度
脂 質 〔脂肪エネルギー比〕	16g (23.7%)	
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、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	3.0	0.3	2.3	0.0	—
厚揚げとえびの チリソース	238	13.7	10.8	2.8	1.4	130
春雨サラダ	57	1.3	1.8	0.8	0.6	15
卵とほうれん草の スープ	25	1.9	1.4	0.6	0.7	20
パインヨーグルト	53	2.0	1.7	0.1	0.1	—
合計	607	21.9	16.0	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。

※ たんぱく質の栄養価計算には、「アミノ酸組成によるたんぱく質」の収載値を用いています。

