

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。）

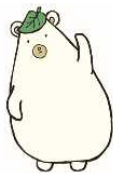
② ○がついた数をその日の点数とします。

☆ 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14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食当たり)
エネルギー	613kcal	500～650kcal
たんぱく質	20.7g	
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	15.7g (23.1%)	25%程度
食塩相当量	2.5g	3.0g未満
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。

☆ じゃがいもとにんじんのスープ

【材料（4人分）】

じゃがいも……………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 じゃがいもは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 鍋にじゃがいも、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	3.0	0.3	2.3	0.0	—
鮭のしそ巻きフライ	296	15.6	15.2	3.1	1.5	62
パプリカのおひたし	24	1.1	0.1	1.2	0.4	70
じゃがいもと にんじんのスープ	43	1.0	0.1	5.4	0.6	25
くだもの	16	0.0	0.0	0.4	0.0	—
合計	613	20.7	15.7	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。

※ 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。

