

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！

最近では、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よう！≫

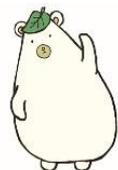
チェックの仕方

- 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となります！

	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	いも類	くだもの	海藻類	合計
今日	○	○		○	○	○	○	○	○	○	9

※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、朝食にヨーグルトを食べた方は、牛乳・乳製品の欄に○が付き、合計10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♪

健康寿命をのほそう！

ヘルシーメニュー

令和7年6月11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
- ・みそ煮込みハンバーグ
- ・小松菜と糸寒天のごま酢サラダ
- ・キャベツと桜えびのソテー
- ・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	622kcal	500~650kcal
たんぱく質	26.9g	
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	16.0g (23.2%)	25%程度
食塩相当量	2.6g	3.0g未滿
野菜使用量	142g	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未滿、女性 6.5g未滿					

※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)

～6月は“食育月間”～

今月の献立テーマは“さっぽろ食スタイル”です！



札幌市では、栄養バランスが良く、地産地消で環境に配慮した食生活を「さっぽろ食スタイル」として進めています。詳しくは添付資料をご覧ください。

☆ ごはん(1人150g)

“さっぽろ食スタイル”のポイント★
北海道産のお米を使っています。

☆ みそ煮込みハンバーグ

【材料(4人分)】

	豚ひき肉(赤身)……………	260g
	塩……………	小さじ1/5
	たまねぎ……………	1/2個
A	木綿豆腐……………	150g
	卵……………	1個
	おろしにんにく……………	小さじ1
	おろししょうが……………	小さじ2
	パン粉……………	1カップ(40g)
	ぶなしめじ……………	1/2袋
	エリンギ……………	2本
	サラダ油……………	小さじ4
B	だし汁……………	300ml
	ケチャップ……………	大さじ2
	みそ……………	小さじ4
	パセリ(みじん切り)……………	適量
＜付け合わせ＞		
	ブロッコリー……………	60g
	じゃがいも……………	200g
	ミニトマト……………	4個

【作り方】

- ① たまねぎはみじん切りにする。ぶなしめじはほぐす。エリンギは縦半分にし、斜め薄切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。じゃが芋は食べやすい大きさに切り、水にさらす。
- ② ブロッコリーとじゃがいもを耐熱皿に入れ、電子レンジで加熱する。(目安:600W2～3分程度)
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ、豚ひき肉と塩を加えてよく混ぜる。粘り気が出てきたら、たまねぎを加えてさらに混ぜ、4等分にして形を整える。
- ④ フライパンにサラダ油を熱する。③を入れて、蓋をして2～3分焼いたら裏返し、空いているところにぶなしめじとエリンギを加え、蓋をして2～3分焼く。
- ⑤ 蓋をとり、混ぜ合わせたBを加えてハンバーグに火が通るまで煮る。
- ⑥ 器にハンバーグを盛り、ソースをかけてパセリをふる。付け合わせを添える。

☆ くだもの

季節のくだもの(下記の栄養価はりんごで計算)

☆ 小松菜と糸寒天のごま酢サラダ

【材料（4人分）】

小松菜……………160g
 糸寒天……………4g
 ツナ油漬缶……………小1缶
 ピーマン（赤・黄）……………各1個
 A { すりごま……………大さじ1と1/2
 しょうゆ……………小さじ1強
 砂糖……………小さじ2
 レモン汁……………大さじ1/2
 塩……………小さじ1/5

【作り方】

- ① 小松菜はゆでて冷まし、2cm長さに切る。糸寒天は水につけて戻し、水気をきっておく。ピーマンはゆでて千切りにする。ツナは油分をきっておく。
- ② ボウルにAを合わせ、①を加えて和える。

“さっぽろ食スタイル”のポイント★

・常温保存できる糸寒天を使っています。

☆ キャベツと桜えびのソテー

【材料（4人分）】

キャベツ……………160g
 桜えび……………5g
 ごま油……………小さじ1
 酒……………小さじ2
 しょうゆ……………小さじ1/4
 塩……………小さじ1/8

【作り方】

- ① キャベツは3cm長さの太目の千切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、キャベツを入れて炒め、桜えびを加え、酒をふって炒め合わせる。塩、しょうゆを加え、味を調える。

“さっぽろ食スタイル”のポイント★

・常温保存できる桜えびを使っています。

* 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	—
みそ煮込みハンバーグ	274	19.8	9.9	8.0	1.7	50
小松菜と糸寒天の ごま酢サラダ	74	3.1	4.8	2.3	0.6	52
キャベツの桜えび炒め	24	1.0	1.0	0.7	0.3	40
くだもの	16	0.0	0.0	0.4	0.0	—
合計	622	26.9	16.0	13.7	2.6	142

※ 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。