

# 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！≫

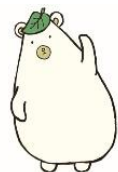
## チェックの仕方

- 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	○		○	○			○	○		○	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、朝食にバナナを食べた方は、くだもの欄に○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  
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25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
- ・豚肉と切干大根のオスターソース炒め
- ・もやしときゅうりの酢醤油和え
- ・和風ポテトサラダ
- ・ピーチヨーグルト

しっかり食べて  
低栄養予防！



南区健康寿命延伸キャラクター  
「なんだべあ」

野菜は  
1日350g以上  
食べましょう！

	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	604kcal	500~650kcal
たんぱく質	22.5g	
脂質 〔脂肪エネルギー比〕	15.6g (23.2%)	25%程度
食塩相当量	2.8g	3.0g未滿
野菜使用量	154g	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

### ☆ 豚肉と切り干し大根のオイスターソース炒め

#### 【材料(4人分)】

豚もも肉……………300g  
塩……………小さじ1/5  
切り干し大根……………40g  
さやいんげん……………8本  
赤パプリカ……………80g  
黄パプリカ……………40g  
ごま油……………小さじ2  
にんにく……………1かけ

A { 切干大根の戻し汁……………大さじ4  
オイスターソース……………小さじ4  
塩……………小さじ1/4  
こしょう……………少々

#### 【作り方】

- ① 豚肉は一口大に切り、塩をふっておく。切干大根は水で戻してざく切りにし、いんげんは4cm位の長さに切る。パプリカは薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて火にかけ、にんにくの香りがしてきたら豚肉を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、切干大根、いんげん、パプリカを入れ、火が通ったらAを入れて味を調える。

#### “さっぽろ食スタイル”のポイント★

・常温保存できる「乾物」を使っています

### ☆ もやしときゅうりの酢醤油和え

#### 【材料(4人分)】

もやし……………1袋  
きゅうり……………1本  
ロースハム……………2枚  
ミニトマト……………4個

A { 酢……………大さじ2  
しょうゆ……………大さじ1  
砂糖……………小さじ1

#### 【作り方】

- ① もやしはゆでて冷ます。ハムは千切りにする。
- ② きゅうりは塩(分量外)をふって板ずりし、塩をさっと洗ってから千切りにする。
- ③ Aを合わせておく。
- ④ ①と②をAで和え、ミニトマトを添える。

#### “さっぽろ食スタイル”のポイント★

・北海道産のきゅうりを使っています

## ☆ 和風ポテトサラダ

### 【材料（4人分）】

じゃがいも……………2個（200g）  
 万能ねぎ……………2本  
 焼きのり……………1枚  
 しょうゆ……………小さじ1  
 マヨネーズ……………大さじ2弱

### 【作り方】

- ① ジャがいもはゆでて食べやすい大きさに切る。
- ② 万能ねぎは小口切りにし、焼きのりはちぎっておく。
- ③ ①にしょうゆとマヨネーズを加えて混ぜ合わせ、②をのせる。

### “さっぽろ食スタイル”のポイント★

・北海道産のじゃがいもを使っています

## ☆ ピーチヨーグルト

### 【材料（4人分）】

無糖ヨーグルト……………240g  
 はちみつ……………小さじ2  
 黄桃（缶詰）……………120g

### 【作り方】

- ① 黄桃は、食べやすい大きさに切る。
- ② ヨーグルトに、はちみつと①を入れて混ぜる。

## \* 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	—
豚肉と切干大根の オスターソース炒め	198	14.3	9.2	3.2	1.5	67
もやしときゅうりの 酢醤油和え	36	2.2	0.8	1.2	0.9	85
和風のりポテトサラダ	66	0.9	3.6	4.6	0.3	2
フルーツヨーグルト	70	2.1	1.7	0.4	0.1	—
合計	604	22.5	15.6	11.7	2.8	154

※ 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。