

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！»

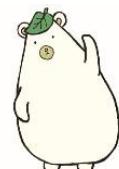
チェックの仕方

- ①1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、朝食にゆで卵を食べた方は、卵・卵製品の欄に○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
ご自由にお取りください♪



健康寿命をのばそう！

ヘルシーメニュー

令和7年12月10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
- ・厚揚げのピリ辛そぼろあんかけ
- ・じゃがいもとピーマンのシャキシャキ和え
- ・ほうれん草とちくわのおひたし
- ・フルーツヨーグルト

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		647kcal	500~650kcal
たんぱく質		26.4g	
脂 質 〔脂肪エネルギー比〕		19.3g (26.8%)	25%程度
食塩相当量		2.8g	3.0g未満
野菜使用量		185g	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 座り仕事が中心だが、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)

★ 厚揚げのピリ辛そぼろあんかけ

【材料（4人分）】

厚揚げ	360g
鶏ひき肉	100g
酒	小さじ1/2
干ししいたけ	2枚
えのき茸	1袋
たまねぎ	1個(200g)
なす	2本
むき枝豆(冷凍)	20粒
しょうが(みじん切り)	小さじ1
にんにく(みじん切り)	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1
豆板醤	小さじ1/3弱
A 顆粒中華だし	小さじ2
A 水	320cc
A オイスターソース	大さじ1
A みそ	小さじ2
A 片栗粉	小さじ2
A 水	小さじ4

【作り方】

- ① 厚揚げは一口大に切って湯通しし、フライパンで焼く。
- ② 干ししいたけは水で戻して薄切り、えのき茸は石づきをとて長さを半分に切る。たまねぎは薄切りにし、なすは乱切りにする。
- ③ 鍋に油を入れて中火で熱し、しょうが、にんにく、豆板醤を入れて香りを立て、鶏ひき肉を炒める。
- ④ ③にしいたけ、えのき茸、たまねぎ、なすを加えて炒める。
- ⑤ 野菜がしんなりしたら、A、むき枝豆を加えて煮立て、最後にみそで味を調整、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 厚揚げを皿に盛り、⑤をかける。

★ じゃがいもとピーマンのシャキシャキ和え

【材料（4人分）】

じゃがいも	2個(300g)
ピーマン	2個
ツナ油漬け(汁をきったもの)	40g
ミニトマト	4個
A ごま油	小さじ1
A 塩	小さじ1/4
A こしょう	少々

【作り方】

- ① じゃがいもは千切りにし、水にさらしてから水気をきっておく。ピーマンは細切りにする。
- ② 鍋に水とじゃがいもを入れて火にかけ、沸騰したらピーマンを加えてサッとゆでる。
- ③ じゃがいもとピーマンをザルにあげて湯をきり、ボウルに入れてツナを加え、Aで和える。器に盛り、ミニトマトを添える。

✿ ほうれん草とちくわのおひたし

【材料（4人分）】

ほうれん草……………1束（240g）
焼きちくわ……………中2本（60g）
しょうゆ……………小さじ2
削り節……………4g

【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて水にとり、水気を絞って3cm長さに切る。ちくわは縦半分に切り、5mm厚さの半月切りにする。
- ② ボウルに①としょうゆを入れて和え、器に盛り、削り節をのせる。

✿ フルーツヨーグルト

【材料（4人分）】

無糖ヨーグルト……………240g
はちみつ……………小さじ2
フルーツミックス（缶詰）…100g

【作り方】

- ① フルーツミックスは、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	—
厚揚げのピリ辛そぼろあんかけ	239	15.4	13.8	4.5	1.4	100
じゃがいもとピーマンのシャキシャキ和え	77	2.4	3.1	5.8	0.5	25
ほうれん草とちくわのおひたし	34	3.5	0.4	1.7	0.8	60
フルーツヨーグルト	63	2.1	1.7	0.2	0.1	—
合計	647	26.4	19.3	14.5	2.8	185

※ 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。

