

# 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、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	○	○		○		○	○	○	○	○	8

※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、朝食に牛乳を飲んだ方は、牛乳・乳製品の欄に○が付き、合計9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♪



令和 7 年 12 月 24 日

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
- ・青椒肉絲
- ・きゅうりのレモン酢和え
- ・中華風コーンスープ
- ・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	605kcal	500～650kcal
たんぱく質	23.4g	
脂 質 〔脂肪エネルギー比〕	15.5g (23.1%)	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g程度
野菜使用量	124g	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)

★ 青椒肉絲

【材料(4人分)】

	豚もも肉	320g
A	酒	大さじ 1/2
	しょうゆ	大さじ 1/2
	片栗粉	小さじ 1
	じゃがいも	2 個 (200g)
	ピーマン	4 個 (100g)
	赤ピーマン	4 個 (100g)
	長ねぎ	20cm (20g)
	にんにく	1 かけ
	サラダ油	小さじ 4
	オイスターソース	小さじ 4
B	酒	小さじ 4
	塩	少々
	粗挽き黒こしょう	適量

【作り方】

- ① 豚肉は 5mm 幅に切り、A を順にもみ込む。じゃがいもは細切りにし、さっと洗って水気をきる。ピーマンは細切りにする。長ねぎは縦半分に切り、斜め薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンに分量の半分の油を熱し、ピーマンを炒め、色が鮮やかになったら取り出す。
- ③ フライパンに残りの油を足し、①、にんにく、じゃがいも、長ねぎを加えて炒める。
- ④ 肉の色が変わったら②を戻し入れ、B を加えて肉に火が通るまで炒める。

★ きゅうりのレモン酢和え

【材料(4人分)】

	きゅうり	2 本 (200g)
	にんじん	30g
	乾燥わかめ	小さじ 2 弱
A	レモン果汁	大さじ 1/2
	砂糖	大さじ 1
	酢	大さじ 1
	しょうゆ	大さじ 1/2

【作り方】

- ① きゅうりは塩少々(分量外)をふっていたずりし、輪切りにする。にんじんは千切りにする。わかめは水で戻し、大きいものは小さく切る。
- ② A を合わせ、水気を絞ったきゅうり、にんじん、わかめを入れて和える。

## ★中華風コーンスープ

### 【材料（4人分）】

A	クリームコーン缶…1缶（180g）
	水……………400ml
	鶏がらスープの素…小さじ2半
	絹ごし豆腐……………200g
	たけのこ（水煮）……………40g
	卵……………1個
	塩……………小さじ1/8
	こしょう……………少々
	片栗粉……………小さじ1半
	水……………小さじ1半
	ごま油……………小さじ1
	万能ねぎ……………1本

### 【作り方】

- ① 鍋にAを入れて煮立て、さいのめに切った豆腐と千切りにしたたけのこを入れて煮る。塩・こしょうで味を調える。
- ② ①に水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、溶きほぐした卵を流し入れ、ひと煮立ちさせ、ごま油を加える。
- ③ 器に入れ、小口切りにした万能ねぎを散らす。

## ★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	—
青椒肉絲	241	15.3	11.6	5.9	1.2	55
きゅうりのレモン酢和え	20	0.5	0.0	0.8	0.4	58
中華風コーンスープ	94	4.6	3.6	1.4	1.3	11
くだもの	16	0.0	0.0	0.4	0.0	—
合計	605	23.4	15.5	10.8	2.9	124

※ 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。

