

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！ ▶

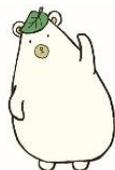
チェックの仕方

- 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、朝食にりんごを食べた方は、
果物類の欄に○が付き、合計8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

令和8年2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
- ・れんこんつくね
- ・ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え
- ・水菜と麩のすまし汁
- ・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

「なんだばあ」

| | 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 | 627kcal | 500~650kcal |
| たんぱく質 | 25.5g | |
| 脂質 〔脂肪エネルギー比〕 | 13.1g (18.8%) | 25%程度 |
| 食塩相当量 | 2.8g | 3.0g未滿 |
| 野菜使用量 | 217g | 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)

★ ごはん(1人150g)

★ れんこんつくね

【材料(4人分)】

豚ひき肉(赤身)……………300g
塩……………小さじ1/3強
木綿豆腐……………100g
れんこん……………80g
たまねぎ……………100g
片栗粉……………小さじ4
小麦粉……………小さじ1強
サラダ油……………小さじ4
しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………小さじ4
酒……………大さじ2
だし汁……………65ml
＜付け合わせ＞
かぼちゃ…1/6個(正味160g)
ミニトマト……………8個
レタス……………80g

【作り方】

- ① 豚ひき肉は塩を加え、よく練っておく。木綿豆腐は水切りしておく。れんこんは輪切りにし、酢水につけてからゆで、粗みじんに切る。たまねぎはみじん切りにし、片栗粉をまぶす。かぼちゃは種を取り、7~8mm厚さに切る。レタスは食べやすい大きさに切り、サッと水を通し、水気をきる。
- ② ボウルに豚ひき肉、豆腐を入れてよく混ぜ、水気をきったれんこん、たまねぎを加えてよく混ぜる。8個の小判型に丸め、薄く小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、②を両面焼き色がつくまで焼く。一緒にかぼちゃも焼く。
- ④ かぼちゃを取り出し、弱火にしてよく混ぜておいたAを加え、つくねにたれを絡ませる。
- ⑤ 皿にレタスを敷き、つくねを盛り、かぼちゃ、ミニトマトを添える。

★ ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え

【材料(4人分)】

ブロッコリー……………240g
コーン缶(ホール)……………大さじ4
マヨネーズ……………小さじ4
しょうゆ……………小さじ2
みりん……………小さじ1
かつお節……………1袋(2g)

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房にわけ、ゆでておく。
- ② Aを合わせておく。
- ③ ブロッコリー、コーンに②を加えて和え、器に盛ってかつお節をふる。

★ 水菜と麩のすまし汁

【材料（4人分）】

| | |
|------|--------|
| 水菜 | 40g |
| 麩 | 8個 |
| だし汁 | 600ml |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |
| 酒 | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/4 |

【作り方】

- ① 水菜はゆでて、3cm長さに切る。
- ② だし汁にしょうゆ、酒、塩を入れて味を調える。
- ③ お椀に麩と水菜を入れ、だし汁を入れる。

★ フルーツヨーグルト

【材料（4人分）】

| | |
|--------------|------|
| 無糖ヨーグルト | 200g |
| 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 | — |
| れんこんつくね | 250 | 16.9 | 7.5 | 3.3 | 1.4 | 135 |
| ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え | 72 | 3.1 | 3.9 | 3.5 | 0.6 | 72 |
| 水菜と麩のすまし汁 | 14 | 0.8 | 0.0 | 0.3 | 0.7 | 10 |
| フルーツヨーグルト | 57 | 1.7 | 1.4 | 0.2 | 0.1 | — |
| 合計 | 627 | 25.5 | 13.1 | 9.6 | 2.8 | 217 |

※ 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。

