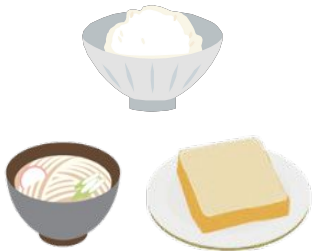


バランスのとれた食事の3つのポイント

①主食・主菜・副菜のそろった食事をしましょう

主食

ごはん・パン・麺類
体を動かすエネルギーの
もとになる炭水化物が多
く含まれています。



主菜

肉・魚・卵・大豆製品
血や肉をつくるたんぱく
質が多く含まれていま
す。



副菜

野菜・海藻・きのこなど
体の調子をととのえるビ
タミン、ミネラル、食物繊
維などが多く含まれてい
ます。



1日3回
ベジだべさ！

②野菜は1日3回食べましょう

札幌市の調査によると、野菜を食べる回数が多いほど、野菜の目標量
350gをとれている傾向にあることがわかっています。

目標量※
1日
男性7.5g未満
女性6.5g未満

③食塩のとりすぎに注意しましょう

札幌市民20歳以上の平均摂取量は男性10.1g、女性8.9g。食塩をとりすぎて
いると思う人は約2割でしたが、実際とりすぎている人は約7割でした。

※日本人の食事摂取基準2025年版



健康寿命をのばそう！

ヘルシーメニュー

令和8年5月13日(水)

献立作成・問い合わせ先：南保健センター管理栄養士

☎011-581-5211

【本日の献立】

- ・ご飯
- ・厚揚げとえびのチリソース
- ・春雨サラダ
- ・卵とほうれん草のスープ
- ・フルーツヨーグルト



南区健康寿命延伸キャラクター
なんだへあ

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準※
エネルギー	619kcal	500~650kcal
たんぱく質	21.3g	
脂肪エネルギー比	22.4%	25%程度
食塩相当量	2.7g	3.0g未満
野菜使用量	160g	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。
(「札幌市食育サポート企業等」推進事業実施要領内4ページ記載の「健康に配慮したメニュー基準」に基づく)

★アンケートにご協力ください



この度はヘルシーメニューをご購入いただきありがとうございました。
今後の参考にさせていただきますので、左記のフォームよりアンケートにご協力をお願いいたします。

※本アンケートで収集した情報は、サービス向上のための分析にのみ使用し、それ以外の目的には使用いたしません。

【主食】 ごはん(1人150g)

【主菜】 厚揚げとえびのチリソース

材料	2人分
厚揚げ	100g(1/2個)
片栗粉	大さじ1弱
むきえび	6尾(60g)
片栗粉	大さじ1/2強
たまねぎ	1/2個
ピーマン	2個
サラダ油	大さじ1/2
しょうが	1/2かけ
にんにく	1/2かけ
サラダ油	大さじ1弱
レタス	2枚
A トマトケチャップ	大さじ2
豆板醤	小さじ1/4
砂糖	小さじ1
顆粒中華だし	小さじ1/4
片栗粉	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
水	70ml

〈作り方〉

- ① たまねぎはくし切り、ピーマンは2cm×4cm程度の短冊切り、しょうが、にんにくはみじん切り。厚揚げは食べやすい大きさに手でちぎり、片栗粉をまぶす。むきえびはよく洗い、片栗粉をまぶす。Aは合わせておく。
(※豆板醤の量はお好みで調節してください。)
- ② フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、たまねぎとピーマンを炒めて1度取り出す。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1弱を足し、しょうが、にんにくを炒め、厚揚げ、むきえびを加えてえびに火が通るまで中火で炒める。
- ④ ②の玉ねぎ、ピーマンを③のフライパンに戻し、Aの調味料を加える。煮立ったら弱火にして汁けがなくなるまで煮る。
- ⑤ レタスを皿にしき、④を盛り付ける。
※しょうが、にんにくはチューブでも可

【副菜】 春雨サラダ

材料	2人分
春雨	15g
きゅうり	1/6本
ハム	1枚
きくらげ	3個
A 酢	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

〈作り方〉

- ① 春雨は表示通りにゆで、食べやすい長さに切る。きゅうり、ハムはせん切り、きくらげは水で戻してせん切りにする。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①と②を加えてあえる。

【汁物】 卵とほうれん草のスープ

材料	2人分
卵	1/2個
ほうれん草	40g(2株程度)
顆粒コンソメ	小さじ1
水	300ml
日本酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ $\frac{1}{2}$
こしょう	少々

〈作り方〉

- ① ほうれん草はゆで5cm長さに切る。卵はときほぐす。
- ② 鍋に水を入れて火にかけ、コンソメと日本酒を加える。
- ③ ②が煮立ったら卵を流し入れ、ほうれん草を加え、しょうゆとこしょうで味を調える。

※ほうれん草は、冷凍を使うと便利です。その際は、凍ったまま入れてください。

【フルーツヨーグルト】

材料	2人分
無糖ヨーグルト	120g
はちみつ	小さじ1
フルーツミックス	50g

〈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。

※入荷の都合で材料を変更する場合があります。ご了承ください。

* 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)