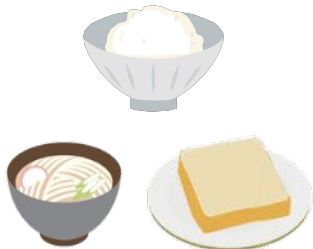


バランスのとれた食事の3つのポイント

①主食・主菜・副菜のそろった食事をしましょう

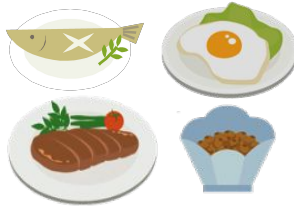
主食

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9月9日(水)

献立作成・問い合わせ先：南保健センター管理栄養士

【本日の献立】

- ・ご飯
- ・鮭のフライおろしポン酢
- ・ピーマンのおかか和え
- ・にんじんの味噌きんぴら
- ・フルーツヨーグルト



	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準※
エネルギー	631kcal	500～650kcal
たんぱく質	26.8g	
脂肪エネルギー比	23.4%	25%程度
食塩相当量	2.6g	3.0g未満
野菜使用量	186g	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】 鮭のフライおろしポン酢

材料	2人分
鮭	80g×2
酒	小さじ2
塩	少々
小麦粉	大さじ1
卵	1/2個
パン粉	1/2カップ
揚げ油	適量
大根	120g
ポン酢しょうゆ	大さじ1と1/2
白いりごま	小さじ1/2
キャベツ	40g
青しその葉	2枚
ミニトマト	2個

〈作り方〉

- ① 鮭は酒と塩をふっておく。大根はすりおろし、ポン酢しょうゆ、白いりごまと混ぜ合わせる。キャベツと青しその葉は千切りにし、混ぜ合わせる。
- ② 鮭の水気をふき取り、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、180℃位の油で揚げる。
- ③ 器に鮭フライを①の大根おろしと千切り野菜、ミニトマトを添える。

【副菜】 ピーマンのおかか和え

材料	2人分
ピーマン	1個
赤・黄ピーマン	各1/4個
ツナ水煮缶	1/2缶
だし汁	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2強
削り節	1g(小袋1袋)

〈作り方〉

- ① ピーマンは半分に切り、ヘタと種を取って千切りにする。ツナは汁気を切っておく。
- ② ボウルに①とだし汁、しょうゆ、削り節を加えてあえる。

【副菜】 にんじんの味噌きんぴら

材料	2人分
にんじん	100g
A { 砂糖	小さじ1
みそ	小さじ2
酒	小さじ2
水	50ml
ごま油	小さじ1/2

〈作り方〉

- ① にんじんは短冊切りにする。A は混ぜ合わせておく。
- ③ 鍋にごま油を熱し、中火でにんじんを炒める。
- ④ しんなりしたら A を加え、弱めの中火で煮る。混ぜながら汁気がほぼなくなったら出来上がり。

【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
フルーツミックス缶	50g

〈作り方〉

- ① フルーツミックス缶、ヨーグルトとはちみつを混ぜる。

※材料の仕入れ等により、予告なく、献立を変更することがあります。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)