

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

- 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	いも類	くだもの	海藻類	合計
今日	○		○	○			○	○		○	6

※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、朝食にバナナを食べた方は、くだもの欄に○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6年6月28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
- ・豚肉と切干大根のオイスター炒め
- ・もやしときゅうりの酢醤油和え
- ・和風ポテトサラダ
- ・ピーチヨーグルト

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	605kcal	500~650kcal
たんぱく質	27.9g	
脂 質 〔脂肪エネルギー比〕	16.9 g (25.1%)	25%程度
食塩相当量	2.8 g	3.0 g程度
野菜使用量	154 g	100 g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			
食物纖維 (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)

～6月は“食育月間”～

今月の献立テーマは“さっぽろ食スタイル”です！

札幌市では、栄養バランスが良く、地産地消で環境に配慮した食生活を「さっぽろ食スタイル」として進めています。詳しくは添付資料をご覧ください。

★ ごはん(1人150g)

“さっぽろ食スタイル”のポイント★

- ・北海道産のお米を使っています

★ 豚肉と切り干し大根のオイスター炒め

【材料（4人分）】

豚もも肉	300g
塩	小さじ1/5
切り干し大根	40g
さやいんげん	8本
赤パプリカ	80g
黄パプリカ	40g
ごま油	小さじ2
にんにく	1かけ
切り干し大根の戻し汁	大さじ6
A オイスター炒めのA	小さじ4
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

【作り方】

- 豚肉は一口大に切り、塩をふっておく。切り干し大根は水で戻してざく切りにし、いんげんは4cm位の長さに切る。パプリカは薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- フライパンにごま油を入れて火にかけ、にんにくの香りがしてきたら豚肉を炒める。
- 豚肉に火が通ったら、切り干し大根、いんげん、パプリカを入れ、火が通ったらAを入れて味を調える。

“さっぽろ食スタイル”のポイント★

- ・常温保存できる「乾物」を使っています

★ もやしあきゅうりの酢醤油和え

【材料（4人分）】

もやし	1袋
きゅうり	1本
ロースハム	2枚
ミニトマト	4個
A 醋	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1

【作り方】

- もやしはゆでて冷ます。ハムは千切りにする。
- きゅうりは塩（分量外）をふって板ずりし、塩をさっと洗ってから千切りにする。
- Aを合わせておく。
- ①と②をAで和え、ミニトマトを添える。

“さっぽろ食スタイル”のポイント★

- ・北海道産のきゅうりを使っています

◆ 和風ポテトサラダ

【材料（4人分）】

じゃがいも………2個（200g）
万能ねぎ……………2本
焼きのり……………1枚
しょうゆ……………小さじ1
マヨネーズ……………大さじ2弱

【作り方】

- じゃがいもはゆでて食べやすい大きさに切る。
- 万能ねぎは小口切りにし、焼きのりはちぎっておく。
- ①にしょうゆとマヨネーズを加えて混ぜ合わせ、②をのせる。

“さっぽろ食スタイル”のポイント★

- 北海道産のじゃがいもを使っています

◆ ピーチヨーグルト

【材料（4人分）】

無糖ヨーグルト……………240g
はちみつ……………小さじ2
黄桃（缶詰）……………120g

【作り方】

- 黄桃は、食べやすい大きさに切る。
- 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	3.8	0.4	2.3	0.0	—
豚肉と切干大根の オイスター炒め	198	17.6	9.9	3.2	1.5	67
もやしときゅうりの 酢醤油和え	37	2.9	0.9	1.2	0.9	85
和風のりポテトサラダ	66	1.3	3.9	4.6	0.3	2
フルーツヨーグルト	70	2.3	1.8	0.4	0.1	—
合計	605	27.9	16.9	11.7	2.8	154

※ 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。