

# 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

- 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	いも類	くだもの	海藻類	合計
今日	○	○		○			○		○		5

※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、朝食に冷奴を食べた方は、大豆・大豆製品の欄に○が付き、合計6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7月24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
- ・鶏肉のしょうが焼き
- ・かぼちゃのごま和え
- ・サンラータン
- ・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	627kcal	500~650kcal
たんぱく質	30.5 g	
脂 質 〔脂肪エネルギー比〕	17.5 g (25.1%)	25%程度
食塩相当量	2.9 g	3.0 g程度
野菜使用量	210 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 <sup>※1</sup> (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) <sup>※2</sup>	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)

## ★ ごはん(1人150g)

## ★ 鶏肉のしょうが焼き

### 【材料（4人分）】

鶏もも肉	400g
しょうが	2かけ
塩	小さじ1/6
酒	大さじ1弱
片栗粉	大さじ2半
サラダ油	小さじ2
A 砂糖	大さじ1弱
しょうゆ	大さじ1半
みりん	大さじ1弱
酒	大さじ1弱
キャベツ	120g
かいわれ大根	20g
にんじん	20g

### 【作り方】

- ① しょうがはすりおろし、しょうが汁を小さじ2/3を取り、残ったおろししょうがはAの調味料と合わせてたれを作る。
- ② キャベツは食べやすい大きさに切り、かいわれ大根は長さを半分に切る。にんじんは細めの千切りにする。
- ③ 鶏もも肉は食べやすい大きさにそぎ切りにし、塩、酒としょうが汁をもみこむ。
- ④ フライパンに油を熱し、片栗粉をまぶした③を両面焼く。
- ⑤ 火を止め、余分な脂をふき取る。たれを加えて再び火をつけ、肉にからめる。
- ⑥ 器にキャベツとにんじんを敷き、⑤を盛り付け、かいわれ大根をのせる。

## ★ かぼちゃのごま和え

### 【材料（4人分）】

かぼちゃ	正味240g (1/4個)
A すりごま	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1

### 【作り方】

- ① かぼちゃは皮つきのまま2~3cm角に切り、加熱する。耐熱皿に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジで2分程度加熱する。
- ② ボウルにAを入れて合わせておき、①を加えて和える。

## ✿サンラータン

### 【材料（4人分）】

トマト………中2個（300g）  
たまねぎ……………1/2個  
にら……………40g  
サラダ油……………小さじ2  
コンソメの素（顆粒）………小さじ1強  
水……………600ml  
卵……………2個  
〔 片栗粉……………大さじ1  
　　水……………大さじ1  
　　酢……………小さじ4  
　　塩……………小さじ1/8  
　　こしょう……………少々  
　　ラー油……………適量

### 【作り方】

- ① トマト、たまねぎはくし切り、にらは2~3cm長さに切る。
- ② 鍋に油を熱し、たまねぎを炒め、透明になったらトマト、にらを加えてさっと炒める。
- ③ ②に水とコンソメを加えて煮立て、水溶き片栗粉を加え、溶き卵を流し入れる。
- ④ 醋を加えて塩、こしょうで味を調整、仕上げにラー油を加える。

## ✿ 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	3.8	0.4	2.3	0.0	—
鶏肉のしょうが焼き	201	20.2	9.1	0.8	1.5	40
かぼちゃのごま和え	83	2.4	2.9	2.7	0.4	60
サンラータン	93	4.1	5.0	1.4	1.0	110
くだもの	16	0.0	0.1	0.4	0.0	—
合計	627	30.5	17.5	7.6	2.9	210

※ 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。