

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	イモ類	くだもの	海藻類	合計
今日	○	○	○	○	○		○	○		○	8

※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、朝食に納豆を食べた方は、大豆・大豆製品の欄に○が付き、合計 9 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9月11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
- ・鮭とまいたけの揚げ出し風
- ・じゃがいもといんげんのサラダ
- ・チンゲン菜と塩昆布の菜の花和え
- ・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
食べよう！



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		635kcal	500~650kcal
たんぱく質		31.3g	
脂 質 〔脂肪エネルギー比〕		18.0g (25.5%)	25%程度
食塩相当量		2.9g	3.0g程度
野菜使用量		202g	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)

9月は「食生活改善普及運動月間」です

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第1歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることです。



食事をおいしく、バランスよく

★ ごはん(1人150g) 【主食】

★ 鮭とまいたけの揚げ出し風 【主菜】

【材料（4人分）】

生鮭	80g×4切れ
片栗粉	大さじ2
まいたけ	2パック(180g)
サラダ油	大さじ2
大根おろし	400g
万能ねぎ	2本
おろししょうが	大さじ2強
かつお節	6g
A しょうゆ	大さじ2と1/2
みりん	大さじ2と1/2
だし汁	180ml

【作り方】

- ① 鮭は3~4等分に切り、片栗粉を薄くまぶす。まいたけはほぐす。万能ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、まいたけを入れてさっと炒めて取り出す。サラダ油大さじ1と1/2を足し、鮭を焼く。
- ③ 鍋にAを入れて火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- ④ 器に鮭とまいたけを盛り、かつお節をかける。水気を切った大根おろし、おろししょうがをのせ、③のつゆをかけ、万能ねぎを散らす。

★ じゃがいもといんげんのサラダ 【副菜】

【材料（4人分）】

じゃがいも	120g
さやいんげん	80g
ロースハム	1枚
ミニトマト	4個
A 和風顆粒だし	小さじ2/3
白いりごま	大さじ1弱
ごま油	小さじ2

【作り方】

- ① じゃがいもは一口大に切り、ゆでる。いんげんはゆでて、3~4cm長さに切る。ハムは短冊切りにする。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を入れて和え、ミニトマトを添える。

★ チンゲン菜と塩昆布の菜の花和え 【副菜】

【材料（4人分）】

チンゲン菜……………240g
卵……………1個
サラダ油……………小さじ1
塩昆布……………大さじ1
めんつゆ（3倍濃縮）・小さじ2/3

【作り方】

- ① チンゲン菜は葉と茎に分け、鍋に先に茎を入れてゆで、20~30秒後に葉も入れてゆでる。水気を切り、4cm長さに切る。
- ② フライパンに油を入れ、炒り卵を作る。
- ③ ボウルに①②塩昆布、めんつゆを加えて和える。

★ 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	3.8	0.4	2.3	0.0	—
鮭とまいたけの 揚げ出し風	246	21.5	10.2	2.9	2.1	112
じゃがいもといんげんの サラダ	63	2.0	3.6	3.5	0.3	30
チンゲン菜と塩昆布の 菜の花和え	35	2.1	2.3	0.9	0.4	60
フルーツヨーグルト	57	1.9	1.5	0.2	0.1	—
合計	635	31.3	18.0	9.8	2.9	202

※ 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。