

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！»

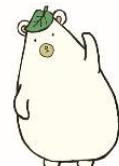
チェックの仕方

- 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	イモ類	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、朝食に納豆を食べた方は、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10月9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

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	620kcal	500~650kcal
たんぱく質	31.5g	
脂 質 〔脂肪エネルギー比〕	17.2 g (25.0%)	25%程度
食塩相当量	2.6 g	3.0 g程度
野菜使用量	186 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)

★ ごはん(1人150g)

★鮭のフライおろしポン酢

【材料（4人分）】

鮭	80g × 4
酒	小さじ4
塩	小さじ1/5
小麦粉	大さじ2
卵	1個
パン粉	カップ1弱
揚げ油	適量
大根	240g
ポン酢しょうゆ	大さじ3
白いりごま	小さじ1
キャベツ	80g
青しその葉	4枚
ミニトマト	4個

【作り方】

- ① 鮭に酒と塩をふっておく。大根はすりおろす。
- ② キャベツと青しその葉は千切りにし、合わせる。
- ③ 鮭の水気をふき取り、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、油で揚げる。
- ④ 大根おろしにポン酢しょうゆ、白いりごまを合わせる。
- ⑤ 器に鮭フライと②を盛り、④とミニトマトを添える。

★ ピーマンのおかか和え

【材料（4人分）】

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

【作り方】

- ① ピーマンはヘタと種を取り、薄切りにして熱湯でさっとゆでる。ツナは汁気を切っておく。
- ② ボウルに①を入れ、だし汁としょうゆ、削り節を加えて和える。

★ にんじんの味噌きんぴら

【材料（4人分）】

にんじん	1本半 (200g)
A 砂糖	小さじ2
みそ	小さじ4
酒	小さじ4
水	100ml
ごま油	小さじ1

【作り方】

- ① にんじんは短冊切りにする。
- ② A を合わせておく。
- ③ 鍋にごま油を温め、にんじんを中火でよく炒める。
- 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るまで炒りつける。

★ 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	—
鮭のフライおろしポン酢	268	22.3	13.7	1.9	1.4	91
ピーマンのおかか和え	21	2.3	0.2	0.8	0.3	45
にんじんの味噌きんぴら	46	1.2	1.4	1.5	0.8	50
フルーツヨーグルト	51	1.9	1.5	0.1	0.1	—
合計	620	31.5	17.2	6.6	2.6	186

※ 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。