

# 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！》

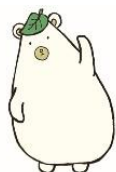
## チェックの仕方

- 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<br>卵製品 | 牛乳<br>乳製品 | 油脂類 | 魚介類 | 大豆<br>大豆製品 | 緑黄色<br>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♪

# 健康寿命をのほそう！ ヘルシーメニュー

令和6年11月13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
- ・白身魚のしょうが風味あんかけ
- ・えびとブロッコリーのソテー
- ・さつまいもの黒ゴマみそ汁
- ・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 ※<br>(1食当たり) |
|-------------------|---------------|-------------------------|
| エネルギー             | 622kcal       | 500～650kcal             |
| たんぱく質             | 31.3g         |                         |
| 脂 質<br>〔脂肪エネルギー比〕 | 15.3g (22.1%) |                         |
| 食塩相当量             | 3.0g          | 25%程度                   |
| 野菜使用量             | 128g          | 3.0g程度                  |
|                   |               | 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※ <sup>1</sup><br>(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<br>(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)

## ★ ごはん(1人150g)

## ★ 白身魚のしょうが風味あんかけ

### 【材料(4人分)】

白身魚……………100g×4切れ  
塩……………小さじ1/4  
しょうがのおろし汁……………大さじ1  
片栗粉……………大さじ2  
サラダ油……………大さじ2と1/2  
キャベツ……………120g  
にんじん……………1/3本(40g)  
万能ねぎ……………1本  
A { だし汁……………260ml  
しょうゆ……………小さじ4  
酢……………小さじ4  
片栗粉……………小さじ4  
水……………大さじ2  
しょうがのすりおろし……………小さじ2

### 【作り方】

- ① 白身魚は1切れを3等分にし、しょうがのおろし汁、塩をからめ、10分程度おく。
- ② キャベツ、にんじんは5cm長さの千切りにし、水にさらす。パリッとしたら水気をきり、皿に広げて盛る。
- ③ フライパンに油を熱し、片栗粉を付けた①を入れて焼き、②の上に盛る。
- ④ 鍋にAの材料を入れて火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。火を止めて、しょうがのすりおろしを加えて混ぜ、魚にかけ、小口切りにした万能ねぎをのせる。

※白身魚をあじなどの青魚にかえても美味しくいただけます。

## ★ えびとブロッコリーのソテー

### 【材料(4人分)】

ブロッコリー……………1株(240g)  
むきえび(冷凍)……………8尾(正味80g)  
A { 塩……………少々  
こしょう……………少々  
酒……………小さじ2  
片栗粉……………小さじ1  
にんにく……………1/2かけ  
ごま油……………小さじ1  
塩……………小さじ1/5  
こしょう……………少々  
酒……………大さじ2  
水……………50ml

### 【作り方】

- ① えびは背わたをとり、Aをもみ込む。
- ② ブロッコリーは小房にわけ、にんにくは薄切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、にんにくを入れて香りが出たらブロッコリーとえびを炒め、塩こしょうをふる。
- ④ 酒と水を加え、蓋をして途中かき混ぜながら2分程度蒸し焼きしたら、蓋を開けてさっと炒める。

# ★さつまいもの黒ゴマみそ汁

【材料（4人分）】

さつまいも……1/2本（120g）

たまねぎ……1/2個（100g）

だし汁………600ml

みそ………小さじ4

黒すりごま………小さじ1

- 【作り方】
- ① さつまいもは皮つきのまま6～7mm厚さの  
いちょう切りにし、水にさらしてから水気を  
きる。
- ② 鍋にだし汁、たまねぎ、さつまいもを入れて火  
にかけ、さつまいもが軟らかくなるまで煮る。
- ③ ②にみそを溶き、器に盛って、黒すりごまをふ  
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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 食物繊維<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) | 野菜使用量<br>(g) |
|--------------------|-----------------|--------------|-----------|-------------|--------------|--------------|
| ごはん                | 234             | 3.8          | 0.4       | 2.3         | 0.0          | —            |
| 白身魚のしょうが風味<br>あんかけ | 220             | 18.0         | 12.4      | 0.9         | 1.6          | 43           |
| えびとブロッコリーの<br>ソテー  | 62              | 7.3          | 1.5       | 3.1         | 0.5          | 60           |
| さつまいもの<br>黒ゴマみそ汁   | 90              | 2.2          | 0.9       | 1.9         | 0.9          | 25           |
| くだもの               | 16              | 0.0          | 0.1       | 0.4         | 0.0          | —            |
| 合計                 | 622             | 31.3         | 15.3      | 8.6         | 3.0          | 128          |

※ 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。