

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！»

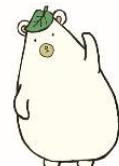
チェックの仕方

- 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 | 622kcal | 500~650kcal |
| たんぱく質 | 31.3g | |
| 脂 質 〔脂肪エネルギー比〕 | 15.3 g (22.1%) | 25%程度 |
| 食塩相当量 | 3.0 g | 3.0 g程度 |
| 野菜使用量 | 128 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)

★ 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 |
| しょうがのすりおろし | 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、しょうがのすりおろし汁、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る。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 (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 | — |
| 白身魚のしょうが風味 あんかけ | 220 | 18.0 | 12.4 | 0.9 | 1.6 | 43 |
| えびとブロッコリーの ソテー | 62 | 7.3 | 1.5 | 3.1 | 0.5 | 60 |
| さつまいもの 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。