

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 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7年1月22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
- ・鶏肉の回鍋肉風
- ・れんこんの甘酢漬け
- ・卵の中華スープ
- ・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	603kcal	500～650kcal
たんぱく質	31.7 g	
脂 質 〔脂肪エネルギー比〕	15.6 g（23.3%）	25%程度
食塩相当量	3.0g	3.0 g 程度
野菜使用量	208 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)

★ 鶏肉の回鍋肉風

【材料(4人分)】

鶏もも肉	400g
キャベツ	280g
たまねぎ	1個
にんじん	60g
ピーマン	3個
しらたき	120g
サラダ油	小さじ4
顆粒中華だし	小さじ2と1/2
しょうゆ	大さじ1/2
テンメンジャン	大さじ2
ごま油	小さじ1

【作り方】

- ① 鶏もも肉、キャベツは一口大に切る。たまねぎは5mm幅の薄切り、にんじんは短冊切り、ピーマンは乱切り、しらたきは4cm長さに切る。
- ② フライパンを中火に熱して油を敷き、鶏もも肉を炒め、焼き色がついたら裏返し、蓋をして5分程度加熱する。
- ③ ②に野菜としらたきを加えてしんなりするまで炒め、顆粒中華だし、しょうゆ、テンメンジャンを加えて炒める。
- ④ ごま油を回し入れ、サッと炒める。

★ れんこんの甘酢漬け

【材料(4人分)】

れんこん	1 節 (160g)	
赤パプリカ (または赤ピーマン)	1/4 個	
A	酢	大さじ 2
	砂糖	小さじ 2
	塩	小さじ 1/4
	水	大さじ 1

【作り方】

- ① れんこんは5mm幅の半月切りにし、水にさらして水気をきる。赤パプリカは繊維を切るように5mm幅に切る。
- ② Aの材料を合わせて加熱し、甘酢を作る。
- ③ れんこん、赤ピーマをゆで、熱いうちに甘酢に漬ける。

★ 卵の中華スープ

【材料（4人分）】

卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・2個
 万能ねぎ・・・・・・・・・・・・・2本
 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・600ml
 顆粒中華だし・・・・・・・・小さじ2弱
 いりごま・・・・・・・・・・・・・適量
 こしょう・・・・・・・・・・・・・少々
 [片栗粉・・・・・・・・・・・・・大さじ1
 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2強

【作り方】

- ① 卵は溶きほぐしておく。万能ねぎは小口切りにする。
- ② 水を沸騰させ、顆粒中華だしを入れる。
- ③ 水溶き片栗粉を加え、溶き卵を回し入れる。
- ④ こしょうで味を調え、万能ねぎ、ごまをふる。

★ 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	—
鶏肉の回鍋肉風	227	21.9	11.0	4.0	1.9	157
れんこんの甘酢漬け	38	0.9	0.1	1.0	0.4	50
卵の中華スープ	47	3.2	2.6	0.0	0.6	1
フルーツヨーグルト	57	1.9	1.5	0.2	0.1	—
合計	603	31.7	15.6	7.5	3.0	208

※ 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。

