

# 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		3.0 g	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※ <sup>1</sup> (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)※ <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)

## ✿ 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 醋	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、赤ピーマンをゆで、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】

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

- フルーツミックスは、食べやすい大きさに切る。
- 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。

