

# 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	○	○		○			○		○	○	6

※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7年3月12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
- ・鶏むね肉のヘルシーチキン南蛮
- ・ひじき入り3色野菜の和え物
- ・大根のマーマレード漬け
- ・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！



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		619kcal	500~650kcal
たんぱく質		32.9 g	
脂 質 〔脂肪エネルギー比〕		16.9 g (24.6%)	25%程度
食塩相当量		2.9 g	3.0 g程度
野菜使用量		197 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)

## ★ 鶏むね肉のヘルシーチキン南蛮

### 【材料（4人分）】

鶏むね肉	400g
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
小麦粉	大さじ4弱
卵	1個
サラダ油	小さじ4
ポン酢しょうゆ	大さじ2
砂糖	小さじ1
レタス	160g
赤ピーマン	40g
＜タルタルソース＞	
らっきょう甘酢漬け	16個（80g）
マヨネーズ	大さじ4弱

### 【作り方】

- ① レタスは7mm幅の細切り、ピーマンは薄切りにし、レタスと合わせる。鶏むね肉はそぎ切りにし、塩、こしょうをふる。
- ② らっきょうは粗みじん切りにし、マヨネーズと合わせてタルタルソースを作ておく。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏むね肉に小麦粉を薄くまぶして溶き卵をからめ、両面を火が通るまで焼く。フライパンの余分な油をふき取り、ポン酢しょうゆに砂糖を溶かして加え、肉にからめる。
- ④ 器にレタスとピーマン、肉を盛り、タルタルソースをのせる。

## ★ ひじき入り3色野菜の和え物

### 【材料（4人分）】

チンゲン菜	260g
にんじん	40g
コーン缶（ホール）	大さじ4
ひじき（乾燥）	4g
しょうゆ	小さじ2/3
A 〔しょうゆ	小さじ2
めんつゆ（2倍濃縮）	…小さじ1
〔ごま油	…小さじ1

### 【作り方】

- ① ひじきはサッと洗ってから、たっぷりの水で戻してゆでる。にんじんは3cm長さの千切りにし、ゆでる。チンゲン菜はゆでて3cm長さに切る。
- ② 野菜、ひじきの水気をきり、ボウルに入れてしょゆ小さじ2/3を加えて混ぜ、10分程度おく。
- ③ ②の水気をしぼり、コーン、Aを加えてあえる。

## ★ 大根のマーマレード漬け

### 【材料（4人分）】

大根……………240g  
塩……………小さじ1/3  
オレンジマーマレード……小さじ4  
酢……………大さじ2

### 【作り方】

- ① 大根は薄めのいちょう切りにし、塩をふり5分程度おく。
- ② ①の水気をしぼり、マーマレードと酢で和える。

## ★ 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	—
ヘルシーチキン南蛮	299	27.5	15.0	1.4	1.6	50
ひじき入り3色野菜の和え物	47	1.3	1.3	2.1	0.8	87
大根のマーマレード漬け	23	0.3	0.1	0.8	0.5	60
くだもの	16	0.0	0.1	0.4	0.0	—
合計	619	32.9	16.9	7.0	2.9	197

※ 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。

