

【春】豚肉ときんぴらの焼き春巻き & 春ふきのベーコン炒め

ライフステージ

健康課題

妊産婦期



胎児の正常な発育・授乳期の栄養管理



献立

- ① 豚肉ときんぴらの焼き春巻き
- ② 高野豆腐の肉詰め煮
- ③ 春ふきベーコン炒め
- ④ 根菜ともずくのスープ
- ⑤ ごはん
- ⑥ 黄桃とスイートスプリングのゼリー

【使用している福岡県農林水産物】

米・ごぼう・にんじん・リーフレタス・豚肉・トマト・たまねぎ・みつば・鶏肉・卵・博多な花（菜の花）・ふき・にんにく・パセリ・かぶ・もずく・白ねぎ・スイートスプリング

- 妊娠中期以降に鉄不足を補うため、鉄が多い食材を取り入れる必要があります。鉄の吸収には、たんぱく質とビタミンC（クエン酸）が欠かせません。
- 妊娠中の栄養は、母体の必要量に加えて、胎児や胎盤の発育、子宮や乳腺などの発達、血液の増産や体重増加などにより必要量が増加します。食事摂取基準では、これらの身体的・栄養学的特徴から、妊娠期では葉酸、ビタミンK、ビタミンDは通常の約2倍の量を摂取することを推奨しています。特に妊娠初期においては、葉酸摂取が重要で、胎児の神経管閉塞障害との関連が指摘されており、葉酸を含む食材や野菜を中心とした食事を心がけることが重要です。
- 鉄は、妊娠中期から食事摂取基準値が通常の3倍となります。妊娠中の循環血液量は、血漿成分が約50%増に対して、赤血球量は約30%増であるため、貧血の状態となります。心拍出量も増加し、妊娠28～32週をピークに達すると言われています。
- 母体が貧血状態では、胎児に十分な酸素や栄養素が運搬されていない可能性が考えられるため、摂取を心がけたいところです。また、妊娠中は体重増加や塩分摂取などにも注意する必要があります。
- 菜の花は、栄養素のバランスが非常に良く、抗酸化作用のあるビタミンA（βカロテン）、ビタミンC、ビタミンEを豊富に含み、特にビタミンDはほうれん草の4倍近く含まれます。これらにより、老化や病気の原因となる活性酸素の発生を抑える作用、免疫力の向上の効果があるといわれています。
- にんにくは強い抗酸化作用があります。にんにくに含まれるアリシンはスコルジニンという成分とともにビタミンB1の効果を高め、疲労回復、体力増強、血行促進の効果などがあるといわれています。
- スイートスプリングはビタミンC、クエン酸、ペクチンが豊富です。ビタミンCやクエン酸は鉄の吸収を促進します。ペクチンは整腸作用があるため、便秘しやすい妊婦には最適と考えられます。

【栄養価】

	妊産婦期の1食当たりの摂取基準	本メニュー1食あたりで摂取できる量
エネルギー量	817kcal	836kcal
たんぱく質	13%～20%	18.8%
脂質	20%～30%	28.7%
炭水化物	50%～65%	51.2%
鉄	3.3mg	4.5mg
野菜量	120g	203g
カルシウム	217mg	219mg

【春】豚肉ときんぴらの焼き春巻き & 春ふきのベーコン炒め

① 豚肉ときんぴらの焼き春巻き

【材料・分量】(1人分)

ごぼう	20g
にんじん	5g
ごま油	1g
砂糖	0.7g
しょうゆ	1g
ごま	0.5g
りんご	20g
春巻きの皮	10g
リーフレタス	10g
豚肉(薄切り)	50g
トマト	20g



【作り方】

- 1.ごぼう、にんじんを千切りにし、ごま油で火が通るまで炒め、砂糖、しょうゆ、ごまで味を調える。
- 2.りんごは縦に薄切りにする(1個の1/16になるように切る)。
- 3.まな板に春巻きの皮、リーフレタス、豚肉の薄切りを順に広げ、1と2を中心に包む。
- 4.3を揚げ(油は分量外)、表面がきつね色になったら取り出し、半分に切る。
- 5.皿にリーフレタス、トマト、4を盛りつける。

② 高野豆腐の肉詰め煮

【材料・分量】(1人分)

高野豆腐	15g
たまねぎ	15g
みつば	8g
鶏ひき肉	30g
おろししょうが	1g
パン粉	2g
卵	3g
だし汁	50g
砂糖	1.5g
しょうゆ	2g
博多な花(菜の花)	20g



【作り方】

- 1.高野豆腐を水で戻し水気を絞り、中心に切り込みを入れる。
- 2.たまねぎはみじん切りにし油で炒める。みつばは下ゆでし、みじん切りにする。
- 3.鶏ひき肉におろししょうがを入れて練り、2とパン粉、卵を混ぜ合わせる。
- 4.1に3を詰める。
- 5.だし汁に砂糖、しょうゆを入れ沸騰させ、4を加えたら中火にし、ふたをして汁気が少し残るくらいまで煮る。
- 6.菜の花を下ゆでし、一口大に切る。5を半分は切り、菜の花とともに盛りつける。

③ 春ふきベーコン炒め

【材料・分量】(1人分)

ふき	40g	にんにく	2g
ベーコン	5g	油	0.5g
塩	0.2g	パセリ	2g

【作り方】

- 1.まな板にふきを並べ、塩をふり、板ずりする。大きい鍋にお湯を沸かし、ふきをゆでる。冷水に取り、皮をむく。食べやすい長さに切る。
- 2.にんにくはみじん切り、ベーコンは細切りにする。フライパンに油、にんにくを入れ加熱し、香りが出たらベーコンを入れ炒める。
- 3.2に1を入れ炒めて、塩で味を調え、みじん切りのパセリを散らし軽く炒める。



④ 根菜ともずくのスープ

【材料・分量】(1人分)

かぶ	40g	もずく	10g
かにかま	5g	白ねぎ	5g
塩	0.2g	しょうゆ	1g
鶏がらだし	140g		

※かぶは、大根、冬瓜でもおいしいです。

【作り方】

- 1.かぶの皮をむき一口大に切る。もずくをさっと洗う。かにかまをほぐす。
- 2.鶏がらだしに、かぶを入れ柔らかく煮る。かぶが柔らかくなったなら、もずく、かにかま、斜め切りにした白ねぎを入れ、塩、しょうゆで味を調える。



※写真は冬瓜です。

⑤ ごはん

【材料・分量】(1人分)

米	70g
水	105g

【作り方】

- 1.米を洗米し、既定の水で30分浸漬し炊飯する。



⑥ 黄桃とスイートスプリングのゼリー

【材料・分量】(1人分)

スイートスプリング	40g		
黄桃(缶詰)	40g	砂糖	8g
ゼラチン	1.5g	水	20g
水(ゼラチン用)	10g	ミント	1g

【作り方】

- 1.スイートスプリングの上部を切り取り、スプーンで果肉を取り出す。果肉は、30gと10gに分けておく。桜桃も30gと10gに分けておく。
- 2.スイートスプリングの果肉30gと黄桃30g、砂糖、水をミキサーにかけジュースを作る。
- 3.ゼラチンを水(ゼラチン用)でふやかしておく。鍋に2を入れ、ゼラチンが溶けるまで加熱する。
- 4.黄桃10gとスイートスプリング10gはみじん切りにし、3にカクレ型に流し、冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。ミントを添える。

