

【冬】冬野菜たっぷりだんご汁 & サラダ巻き

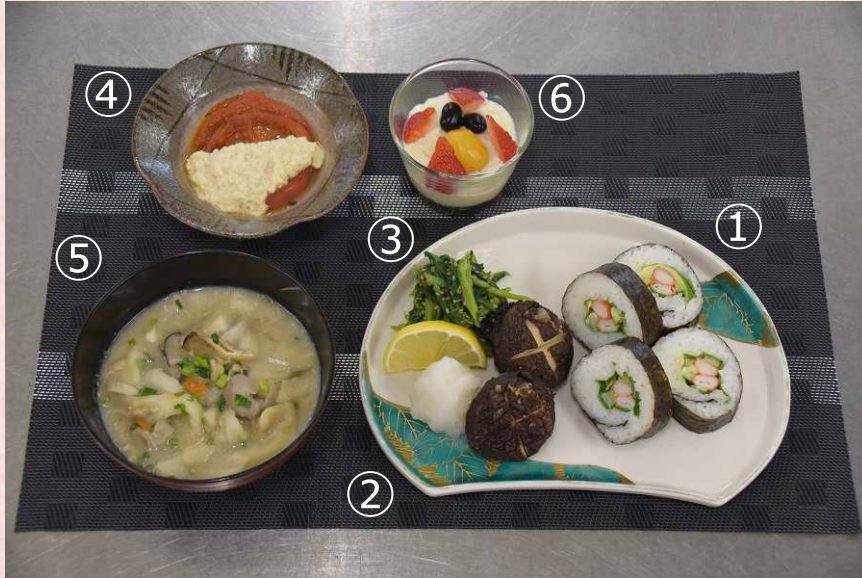
ライフステージ

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 サラダ巻き
- ② しいたけとエソの陣笠揚げ
- ③ 春菊のナムル
- ④ 焼きトマトの白酢がけ
- ⑤ 冬野菜のたっぷりだんご汁
- ⑥ 黒豆と豆腐ブラマンジェ

【使用している福岡県農林水産物】

米・きゅうり・レタス・福岡有明のり・マエソ・生しいたけ・ねぎ・卵・しょうが・春菊・豆腐・トマト・里いも・ごぼう・にんじん・干しいたけ・豚肉・牛乳・あまおう（いちご）

- 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。
- 妊娠中期は、特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。
- 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。
- マエソは、糖質の代謝を助けエネルギーをつくり出し疲労回復に役立つビタミンB1や、細胞の新陳代謝を促進し皮ふや粘膜の機能維持や成長に役立つビタミンB2、貧血を予防し、細胞の生まれ変わりや新しい赤血球をつくり出すために欠かせないビタミンである葉酸やビタミンB12を含みます。
- レタスは90%以上が水分ですが、美容や老化予防にいいといわれるβカロテン、抗酸化作用があるビタミンCを含んでいます。また、葉酸も含んでおり、妊産婦の葉酸摂取が必要と言われている中で、葉酸の摂取にも効果的と考えられます。
- いちごはビタミンC、クエン酸、ペクチンが豊富です。また、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ります。

【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	796kcal
たんぱく質	13%～20%	17.7%
脂質	20%～30%	25.1%
炭水化物	50%～65%	57.2%
鉄	3.3mg	4.6mg
野菜量	120g	183g
カルシウム	217mg	390mg

【冬】冬野菜たっぷりだんご汁 & サラダ巻き

① サラダ巻き

【材料・分量】(1人分)

米 60g 水 90g 酢 7g
 砂糖 2g 塩 0.2g きゅうり 18g
 レタス 5g マヨネーズ 7g
 かに風味かまぼこ 15g
 焼きのり(福岡有明のり) 1g



【作り方】

- 1.ごはんを炊き、酢、砂糖、塩を合わせた寿司酢を熱いうちに切るように混ぜる。
- 2.きゅうりを縦に6分の1に切り、2本使用する。種の部分を切り落とす。
- 3.巻き簾に焼きのり、1を広げ、レタス、きゅうり、かまぼこを中央にのせ、マヨネーズをかける。具をごはんとのりで巻き込むようにして、のり巻きを作る。
 ※巻いた寿司は、合わせた面を必ず下に置くようにする(上にしておくと開きます)。
- 4.1本を8等分に切り、そのうち4つを盛りつける。
- 5.※写真では「しいたけとエノの陣笠揚げ」「春菊のナムル」を添えています。

② しいたけとエノの陣笠揚げ

【材料・分量】(1人分)

片栗粉(しいたけ用) 1g
 マエシのミンチ(すり身) 40g
 生しいたけ 40g ねぎ 10g 卵 3g
 しょうが 1g 桜えび 3g みそ 2g
 酒 1.5g 片栗粉 2g サラダ油 4g
 大根 40g レモン 6g



【作り方】

- 1.しいたけの石づきを取り、内側に片栗粉をふりかける(ネタとの接着のため)。
- 2.ねぎをみじん切り、しょうがをすり下ろす。マエシのミンチ※にしょうがを入れよく混ぜる。さらに、卵、桜えび、ねぎを入れ混ぜ、みそ、酒を入れて混ぜ合わせる。よく混ぜたら片栗粉を加えて混ぜる。
- 3.1の内側に2を貼り合わせ形を整える。
- 4.油で揚げ、大根おろしとレモンを飾る。

※マエシのミンチ(すり身)の作り方

- ①ぶつ切りしてミキサーにかける。または、
 - ②細かく切って包丁でたたき、すり鉢で多めになめらかになるまでする。
- ※大根おろしに含まれる辛味成分チオシアネートは殺菌力があり、食欲を増進させます

③ 春菊のナムル

【材料・分量】(1人分)

春菊 40g ごま 3g
 ごま油 1g 塩 0.2g

【作り方】

- 1.沸騰したお湯に春菊を茎から入れ、沸騰したら葉もお湯につけてゆでる。冷水中に取って、水分を絞り、3cmに切る。茎も斜めに切って利用する。
- 2.ボールに1を入れ、塩、ごま、ごま油をかけ和える。
- 3.※春菊の香りの成分である「αピネン」や「βピネン」には、自律神経を安定させ、咳やタンを鎮める効果があります。※写真では、「サラダ巻き」に添えています。



④ 焼きトマトの白酢がけ

【材料・分量】(1人分)

木綿豆腐 30g ごま 1g みそ 2g
 みりん 2g 酢 3g トマト 50g

【作り方】

- 1.木綿豆腐を沸騰した湯に入れ加熱する。再沸騰したら取り出し、水気をキッチンペーパーでしぼる。
- 2.1とごま、みそ、みりんをミキサーに入れペーストにする。ボールに移して酢を混ぜ和せ白酢を作る。
- 3.トマトを輪切りにして、フライパンで焼き目をつける。皿に盛りつけ、2をかける。
- 4.※トマトにはリコピンやβカロテンなどによる皮膚や粘膜の保護、活性酸素除去などさまざまな健康効果が報告されています。冬には温かいトマト料理もおすすめ。



⑤ 冬野菜のたっぷりだんご汁

【材料・分量】(1人分)

中力粉 20g 塩 0.1g
 水 5g 里いも 20g
 ごぼう 10g にんじん 5g
 油あげ 4g ねぎ 3g
 干しいたけ 1g 豚ロース肉 7g
 かつお昆布だし 180g 麦みそ 10g

【作り方】

- 1.中力粉に塩と水を入れてこね、バットに小指くらいの生地に小分けにし、濡れたサラシ(濡らしたキッチンペーパーでも)をかけ、20分休ませる。
- 2.里いもは下ゆでしてぬめりを取り、食べやすく切る。ごぼうはささがきにし、にんじんはちょう切りにする。干しいたけは水に戻し、千切りにする。豚ロース肉を細切れにする。油あげは、熱湯をかけた油抜きし、千切りにする。ねぎは小口切りにする。
- 3.だし汁に野菜を入れ火が通るまで加熱する。火が通ったら、1を両手でつまみ、うどん状にひっぱりながら鍋に入れる。だんごに火が通ったら火を止め、みそを溶かしねぎを散らす。



⑥ 黒豆と豆腐ブラマンジェ

【材料・分量】(1人分)

黒豆(煮豆) 8g 絹ごし豆腐 50g
 牛乳 35g 砂糖 8g
 栗の甘露煮 5g いちご 10g
 バニラエッセンス 0.1g コーンスターチ 5g

【作り方】

- 1.絹ごし豆腐、牛乳、砂糖をミキサーにかけ、ペーストにする(さらに、裏ごし器でこすともっとなめらかになります)。コーンスターチを入れ泡だて器ですさらに溶かす。
- 2.鍋に1を入れとろみがつくまで加熱し、バニラエッセンスで香りをつける。
- 3.飾り用の黒豆を2粒残し、器に黒豆を入れ、その上に2を入れ冷蔵庫で冷やす。その上にいちご、栗の甘露煮、黒豆を飾りつける。

※ブラマンジェは、温かいままでもおいしいです。冷蔵庫で長時間冷やすと離水し固くなります。

