

【秋】つくね焼き & あさりと根野菜の牛乳みそスープ

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 つくね焼き
- ② あさりと根野菜の牛乳みそスープ
- ③ かぼちゃのいところ煮
- ④ 梨と野菜のしょうが酢和え
- ⑤ ごはん

【使用している福岡県農林水産物】

米・鶏肉・たまねぎ・しょうが・卵・れんこん・しいたけ・大根・にんじん・ぶなしめじ・牛乳・ねぎ・かぼちゃ・レタス・みょうが・セロリ・梨

- 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中期では葉酸、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。
- レバーは豊富な栄養素を含んでいます。レチノール・ビタミンA、B群、鉄分が豊富です。成人が1日に必要なビタミンA、B2などをまかなうことができます。また、豊富に鉄分を含んでいるため、貧血予防の効果があるといわれています。
- しんじょうは豊富な食物繊維が含まれており、妊娠中に悩まされる便秘改善の効果が期待されます。また、カルシウムの吸収を高めるビタミンDが豊富に含まれています。
- かぼちゃにはβカロテンが多く含まれています。βカロテンは体内でビタミンAに変換され、粘膜、細胞などを強化し、ウイルスの侵入を抑制する効果があり、妊婦時の免疫力向上が期待されます。

【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	748kcal
たんぱく質	13%～20%	17.1%
脂質	20%～30%	22.8%
炭水化物	50%～65%	59.2%
鉄	3.3mg	7.5mg
野菜量	120g	210g
カルシウム	217mg	195mg

【秋】つくね焼き & あさりと根野菜の牛乳みそスープ

①つくね焼き

【材料・分量】(1人分)

鶏肉ひき肉	60g		
鶏レバー	5g		
たまねぎ	20g		
しょうが	2g		
卵	6g		
パン粉	3g		
ごま	7g		
サラダ油 (焼き用)	3g		
れんこん	15g		サラダ油 (炒め用) 2g
しいたけ	10g		かつお昆布だし 30g
栗	15g		濃口しょうゆ 3g
ローズマリー	適量		みりん 3g
			砂糖 0.5g
			片栗粉 1g

【作り方】

- 1.鶏レバーを1cm角に切り、ゆでる。
 - 2.たまねぎをみじん切りにし、しょうがをすり下ろす。
 - 3.鶏ひき肉に1・2を入れ、混ぜ合わせる。さらに卵、パン粉、ごまの順に入れて混ぜ合わせ成形する。
 - 4.フライパンに油をしき、強火で片面を焼き、焼き目がついたら中火にして裏返し、蒸し焼きにする。
 - 5.れんこんをゆでいちょう切りにする。生しいたけ、ゆで栗を4等分する。
 - 6.れんこん、しいたけを油で炒める。
 - 7.だし汁に6を入れ、しょうゆ、みりん、砂糖を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - 8.4の上に7のあんをかけ、栗を盛りつける。
 - 9.ローズマリーを添える
- ※つくねの中に限らず、様々な料理に鶏レバーを少量加えることで、鉄分の強化が可能です。

②あさりと根野菜の牛乳みそスープ

【材料・分量】(1人分)

大根	30g	
にんじん	10g	
ぶなしめじ	10g	
かつお昆布だし	120g	
あさり (缶詰)	12g	
牛乳	50g	
麦みそ	10g	
ねぎ	3g	

【作り方】

- 1.大根、にんじんは、拍子切りにする。ぶなしめじは石づきを取り除いておく。
 - 2.だし汁に1を入れ、やわらかくなったら、あさりの水煮を入れる。沸騰したら分量の牛乳を入れる。
 - 3.牛乳を入れたら中火にし、沸騰しないように気をつける。
 - 4.3の火を止めて、みそを溶く。椀にもり、ねぎの小口切りを入れる。
- ※牛乳は沸騰させると牛乳中のたんぱく質が分離します。分離すると口あたりがざらつき食味が低下します。長時間加熱しすぎたり、煮立てないよう注意してください。

③かぼちゃのいとこ煮

【材料・分量】(1人分)

かぼちゃ	80g	
あずき	10g	
かつお昆布だし	100g	
砂糖	2g	
濃口しょうゆ	2g	

【作り方】

- 1.かぼちゃを切り面取りをする。あずきをゆでておく。
 - 2.だし汁にかぼちゃ、ゆであずきを入れ、砂糖、しょうゆを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ※「冬至に食べると風邪をひかない」といわれます。ゆであずき缶を使うと手軽に作れます。

④梨と野菜のしょうが酢和え

【材料・分量】(1人分)

レタス	30g	
にんじん	5g	
みょうが	5g	
セロリ	5g	
梨	10g	
カットわかめ	1g	
酒	0.5g	
鶏ささ身	10g	
穀物酢	6g	
しょうが	5g	
かつお昆布だし	6g	
砂糖	3g	

【作り方】

- 1.レタス、にんじん、みょうがは千切り、セロリは筋を取り千切りにする。梨は、皮をむき拍子切りにする。
 - 2.カットわかめは水に戻し汁気をしぼる。
 - 3.鍋に酒を入れ沸騰させる。鶏のささみを入れたら火を止めて蓋をしそのまま放置する。お湯が冷めたら取り出し割いておく。
 - 4.酢、だし、砂糖、しょうがを合わせる。
 - 5.ボールに1～4を入れて混ぜ合わせる。
- ※果物を野菜サラダに加えるとやさしい甘味とともにさっぱりした味わいに。梨の他に、りんご、パイナップル、柑橘類などがオススメ。

⑤ごはん (妊産婦期用)

【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。