

## 【夏】はかた地どりのレバーペーストサンド&トマトのサラダ

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はかた地どりのレバーペーストサンド
- ②玄界灘イワシのワイン煮
- ③いもづるきんぴら
- ④レンズ豆の常備菜
- ⑤トマトのサラダ
- ⑥かぼちゃの冷製スープ
- ⑦夏みかんゼリー

### 【使用している福岡県農林水産物】

はかた地どり・にんにく・たまねぎ・セロリ・パセリ・レタス・マイワシ・いもづる・ピーマン・生しいたけ・トマト・水菜・リーフレタス・ブロッコリースプラウト・かぼちゃ・牛乳・夏みかん

- 妊娠中期は特に鉄不足を補つため、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が増えて、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も注意する必要があります。
- ヘム鉄を多く含むレバーは吸収されやすく、鉄の給源としては最適です。ビタミンA、B群、葉酸、銅、亜鉛も含まれます。胃酸の分泌を高めますとビタミンB12の吸収も増加する効果があると言われています。
- いもづるはビタミンC、E、K、カルシウム、ポリフェノールなどの栄養素がたくさん含まれており、通常の食事では不足しがちな鉄分も豊富に含まれています。
- レンズ豆の鉄量は100g中9.4mgで、乾燥した黄大豆より鉄分が多いことで知られています。銅も含み、銅は鉄の代謝を促すので鉄分を吸収しやすくなります。
- 夏みかんは、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	800kcal
たんぱく質	13%～20%	18.5%
脂質	20%～30%	30.7%
炭水化物	50%～65%	51.9%
鉄	3.3mg	7.9mg
野菜使用量	120g	325.5g
カルシウム	217mg	316mg

## 【夏】はかた地どりのレバーペーストサンド&トマトのサラダ

### ①はかた地どりのレバーペーストサンド

【材料・分量】(1人分)

もち麦食パン (または食パン)	80g		
はかた地どりのレバー	40g		
有塩バター	2g		
にんにく	2g		
たまねぎ	12g		
セロリ	8g		
パセリ	2g	塩	0.2g
クリームチーズ	20g	レタス	15g



【作り方】

1. 生レバーの脂肪を取り除き、薄くスライスし、沸騰したお湯に入れて再沸騰後5分加熱する。ザルにあげ水洗いする。
2. 野菜は全てみじん切りにする。フライパンにバターを溶かし、野菜を炒める。野菜に火が通ったらレバーを入れ5分ほど炒める。さらに具材がかわける程度の水を加えて柔らかくなるよう加熱する。
3. 2の水分がある程度なくなったら、火を止め粗熱を取る。ミキサーに入れてペーストにする。
4. ミキサーから鍋に移し、水分を飛ばしながら味を塩で調整し練る。
5. クリームチーズは、5mmの厚さに切っておく。
6. パンにレタス、レバーペースト、クリームチーズを挟む。

### ②玄界灘イワシのワイン煮

【材料・分量】(1人分)

マイワシ	30g
白ワイン	5g
にんにく	2g
塩	0.1g
バジル	1g



【作り方】

1. イワシの頭と内臓を取り、流水でよく洗う。
2. 圧力鍋に白ワイン、にんにく、塩を入れ、いったん沸騰させる。火を止め、イワシを並べて、バジルを風味付けで入れ蓋を閉める。圧力鍋の重りが回ったら中火にして5分加熱し、火を止める。

### ③いもづるきんぴら

【材料・分量】(1人分)

いもづる	20g
黄ピーマン	5g
ごま油	1g
砂糖	1g
濃口しょうゆ	1g
いりごま	1.5g



【作り方】

1. いもづるは下ゆでし、食べやすい長さに切る。黄ピーマンは、いもづると同じ長さに薄くスライスする。
2. ごま油でいもづるを炒め、油が馴染んだらピーマンを入れて炒める。砂糖、しょうゆで味付けし、ごまをふりかける。

### ⑦夏みかんゼリー【材料・分量】(1人分)

夏みかん	50g		
オレンジジュース	50g		
ゼラチン	2.5g		
水	25g	砂糖	5g



### ④レンズ豆の常備菜

【材料・分量】(1人分)

たまねぎ	15g		
生しいたけ	10g		
レンズ豆 (缶詰)	30g		
トマトホール (缶詰)	15g		
固形ブイヨン	0.5g		
オリーブ油	1g	ベーコン	5g
にんにく	1.5g	パセリ	4g



【作り方】

1. 具材はすべてみじん切りにする。
2. オリーブ油でにんにくを炒め香りを出す。たまねぎ、ベーコン、しいたけを炒め、火が通ったらレンズ豆、ホールトマト、固形ブイヨン、具材がかわける程度の水を入れ加熱する。
3. 2の汁気がなくなるまで煮詰める。汁気がなくなったらパセリを入れ混ぜ合わせ火を止める。

### ⑤トマトのサラダ ヨーグルトマヨドレ

【材料・分量】(1人分)

トマト	85g
水菜	10g
赤ピーマン	8g
リーフレタス	10g
ブロッコリースプラウト	5g
* プレーンヨーグルト	10g
* ワインビネガー (または果実酢)	5g
* 粒入りマスタード	3g
* 砂糖	1g



【作り方】

1. トマトを半分は切り、薄くスライスする。野菜は2cm程度の長さで切り、器に盛り合わせる。ブロッコリースプラウトを飾る。
2. \*を混ぜ合わせ、ヨーグルトマヨドレを作る。

### ⑥かぼちゃの冷製スープ

【材料・分量】(1人分)

かぼちゃ	80g	たまねぎ	30g
有塩バター	2g	牛乳	100g
固形ブイヨン	1.5g	塩	0.2g



【作り方】

1. かぼちゃにラップをかけレンジで加熱する。串が通ったら粗熱を取る。冷めたら皮を切り、中に穴を開けないよう取り抜く。
2. たまねぎはみじん切りし、バターで炒める。1で取り抜いたかぼちゃの果肉、牛乳、固形ブイヨンを入れ加熱する。
3. 2が柔らかくなったら粗熱を取り、ミキサーにかけてポタージュ状にする。鍋に移し加熱しながら塩で味を調える。
4. 3を氷水で冷やし粗熱を取り冷蔵庫で冷やす。

【作り方】

1. 夏みかんの皮をむき果肉のみ取り出す。
2. ゼラチンを水で戻す。水に砂糖を入れ加熱して溶かし、オレンジジュースを加える。60℃まで冷めたらゼラチンを溶かす。
3. 器に夏みかんを入れ、2を流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。