

【夏】手羽先と冬瓜の煮物 & 穴子の白酒煮

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 玄米大豆入りごはん
- ② 穴子の白酒煮
- ③ 手羽先と冬瓜の煮物
- ④ 小松菜の和え物
- ⑤ 夏野菜の煮びたし
- ⑥ モロヘイヤのさっぱりスープ
- ⑦ いちじくのコンポート

【使用している福岡県農林水産物】

玄米・大豆・アナゴ・梅干し・川のり・鶏肉・とうがん・にんじん・モロヘイヤ・トマト・ミニトマト・ヤングコーン・オクラ・小松菜・いちじく

- 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、鉄は約3倍の量を摂取することを推奨しています。
- 妊娠初期には葉酸摂取が欠かせませんが、つわりにより、思うように食が進みません。このメニューは、福岡の夏の食材を利用して、葉酸や鉄に配慮しながら、つわりのある妊婦にさっぱりとした食事を提案しています。
- アナゴはビタミンB12やビタミンAが豊富で、ウナギよりたんぱく質が豊富で脂質が少なくヘルシーです。また、ミネラルはウナギと互角で、カルシウム、鉄、セレンなどを含みます。処理も簡単で料理しやすく、ウナギより安価なため、家庭でも上手に利用できます。
- とうがんは、カルシウムを多く含み利尿作用があります。むくみちな妊婦には最適と考えられます。また、煮物やスープなどにする事で、比較的多くの量を摂取することが可能な食材です。エネルギーが低く満腹感が得られやすいです。
- モロヘイヤはビタミンB1、B2、A、C、鉄、カルシウムを含みます。ビタミン、ミネラルが豊富で各種栄養素の代謝効率をよくし、ストレスや夏バテなどの疲労回復に効果があるといわれています。
- いちじくは水溶性の食物繊維である「ペクチン」が豊富に含まれます。ペクチンは、血糖値の急激な上昇を抑え、コレステロール値の上昇を抑制する働きがあるとされています。カルシウムも豊富で細胞内外の水分量・浸透圧を調整する働きが、むくみ対策に期待されます。老化防止効果があるとされるポリフェノールの一種「ザクロエラグ酸」や「アントシアニン」も含まれています。また、女性ホルモンであるエストロゲンによく似た成分が含まれているため、月経前や、生理痛など女性特有の不調時にも効果的といわれています。

【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	756kcal
たんぱく質	13%~20%	20.0%
脂質	20%~30%	27.0%
炭水化物	50%~65%	50.4%
鉄	3.3mg	8.0mg
野菜使用量	120g	205g
カルシウム	217mg	255mg

【夏】手羽先と冬瓜の煮物 & 穴子の白酒煮

①玄米大豆入りごはん

【材料・分量】(1人分)

玄米	80g
大豆	10g (水煮缶詰)
水	100g

【作り方】

1.玄米を洗米し、既定の水で6時間浸漬する。大豆水煮を入れ圧力なべで炊飯する。

※玄米をおいしく炊くには浸水が重要です(夏場は6時間、冬場は12時間を目安に)。圧力鍋や炊飯器の玄米モードを利用するとよいです。水は炊飯器具により異なりますので確認が必要です。



②穴子の白酒煮

【材料・分量】(1人分)

アナゴ	80g
酒	10g
梅干し	8g
川のり	5g

【作り方】

1.開いた穴子の皮が上になるようにまな板の上のせ、熱湯をかける。包丁で皮のぬめりをこそぎとる。ぬめりが取れたら氷水で冷やし、キッチンペーパーで水気を拭き取る。食べやすい大きさに切る。

2.鍋に1を入れ、日本酒をひたひたになるようそそぎ、加熱し、沸騰したら中火で15分ほど煮る。

3.器に穴子を盛りつけ、今回は梅肉、川のりを飾る。



③手羽先と冬瓜の煮物

【材料・分量】(1人分)

昆布(下ゆで用) 水に対して1%

若鶏手羽先	60g
サラダ油	2g
とうがん	80g
にんじん	10g
だし汁	50g
砂糖	1g
薄口しょうゆ	2g
みりん	1g

【作り方】

1.とうがんの皮をむき、食べやすい一口の大きさに切る。昆布を入れて下ゆでする。串がスッと通ったら火を止める。

2.フライパンに油と手羽元を入れ、皮に焼き目をつける。

3.だし汁に調味料を入れ、1.2、花形に切ったにんじんを入れ、落としぶたをし沸騰したら中火で15分ほど煮る。



④小松菜の和え物

【材料・分量】(1人分)

小松菜	30g
だし汁	5g
濃口醤油	1g
かつお節	1g

【作り方】

1.小松菜をゆでて、冷水に取り水気を切って食べやすい大きさに切る。
2.調味料と1を混ぜ合わせる。器に盛りかつお節をのせる。



⑤夏野菜の煮びたし

【材料・分量】(1人分)

ミニトマト(赤)	20g
ミニトマト(黄)	20g
ヤングコーン	10g
オクラ	10g
だし汁	20g
塩	0.1g
薄口しょうゆ	0.5g
みりん	0.4g

【作り方】

1.トマトを湯むし、オクラ、ヤングコーンをゆでる。それぞれ冷水にとる。
2.調味料を加熱し、一旦冷ましてから、1を加えて1時間ほど冷蔵庫で冷やす。



⑥モロヘイヤのさっぱりスープ

【材料・分量】(1人分)

モロヘイヤ	10g
トマト	15g
だし汁	120g
塩	0.5g
薄口しょうゆ	2g

【作り方】

1.モロヘイヤをさつとゆで、刻む。トマトをカットし、種を取る。

2.だし汁にトマトを入れ、塩としょうゆで調味する。火を止めて刻んだモロヘイヤを入れる。



⑦いちじくのコンポート

【材料・分量】(1人分)

いちじく	80g
白ワイン	25g
砂糖	5g

【作り方】

1.いちじくを洗い、半分に分ける。

2.白ワイン、砂糖、いちじくを鍋に入れ落としぶたをし、中火で中に火が通るまで煮る(15分程度)。

