

「ふくおかの食で健康」メニュー

福岡県産のおいしい農林水産物を食べて、毎日を元気に過ごそう！

季節

ライフステージ（対象者）

健康課題（内容）

夏

中高年期

×

メタボリックシンドローム



献立名

- ①しそごはん
- ②サバのトマト煮
- ③タコときゅうりの酢みそ和え
- ④豆苗とじゃこのにんにく炒め
- ⑤えのきの澄まし汁
- ⑥ぶどう寒天

【使用している福岡県農林水産物】

米・サバ・にんにく・たまねぎ・なす・トマト・タコ・きゅうり・えのき・ねぎ・ぶどう・豆苗・青しそ

【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

- ・メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型の肥満に、高血圧、高血糖、脂質代謝異常が組み合わさり、心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化性疾患を発症しやすくなった状態のことをいいます。
- ・肥満は、食べ過ぎと運動不足が原因になります。夏場は、外が暑いので、つい冷房が効いた室内でじっとしていることが多くなります。また、夏休みやお盆などで、旅行に出かけたり、大勢で集まったりする機会には、いつもよりつい食べ過ぎてしまうこともあると思います。
- ・旬の物を取り入れた栄養バランスのとれた食生活を心がけ、体重を基準範囲に維持するようにしましょう。

【献立に使用した福岡県産食材の紹介】

- ・主食のごはんは、福岡県産米を用いて刻んだ青しそとごまを混ぜ、風味よく仕上げました。
- ・主菜には、青魚のサバを用いることで、脳出血の罹患減少などが認められているEPAやDHAといったn-3系の脂肪酸を摂取することができます。
- ・副菜には、旬の関門海峡たこときゅうり、ながいもを用いてさっぱりとした酢みそ和えにしました。汁物には、食物繊維が豊富に含まれるえのきを使用しています。食物繊維は料理に使用することでボリュームが増し、満足感が得られるため、積極的に摂取したい食材です。
- ・デザートは、旬のぶどう（博多ベリーA）を甘く煮詰め、果汁を寒天で冷やし固めました。寒天もまた食物繊維が豊富な食材の1つです。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	841 kcal	カルシウム	154 mg
たんぱく質	37.0 g	鉄	4.2 mg
脂質	23.9 g	ビタミンA	282 µg
飽和脂肪酸	4.93 g	ビタミンB1	0.58 mg
炭水化物	117.4 g	ビタミンB2	0.53 mg
食物繊維	9.6 g	ビタミンC	60 mg
食塩相当量	3.0 g	ビタミンD	7.4 µg
カリウム	1428 mg	ビタミンK	183 µg

「ふくおかの食で健康」メニュー

福岡県産のおいしい農林水産物を食べて、毎日を元気に過ごそう！

①しそごはん



【材料・分量】(1人分)

米 90g
青しそ 3g
いりごま 1g

【作り方】

- 1.炊き上げたごはん、千切りにして水にさらした青しそといりごまを混ぜる。

②サバのトマト煮



【材料・分量】(1人分)

サバ 70g
塩(下味用) 0.2g
こしょう 少々
たまねぎ 30g
にんにく 2.5g
トマト(缶) 70g
なす 30g
オリーブ油 3g
ミックスビーンズ(缶) 30g
トマトケチャップ 7g
塩 0.3g
植物油 2g

【作り方】

- 1.サバに塩、こしょうをする。
- 2.たまねぎはスライス、にんにくはみじん切り、トマト缶のトマトはつぶし、なすは輪切りにして水にさらす。
- 3.鍋にオリーブ油の2/3を入れ、にんにくを炒め、香りが出たら、サバの両面を焼き、一度取り出す。
- 4.残りのオリーブ油え、たまねぎを炒め、ミックスビーンズ、焼いたサバを入れ、トマト缶、ケチャップを加え、一煮立ちしたら塩で味を調える。
- 5.輪切りのなすは、水気を取り、油で素揚げし、サバの上に飾る。

③タコときゅうりの酢みそ和え



【材料・分量】(1人分)

タコ(ゆで) 20g
きゅうり 20g
ながいも 25g
甘みそ 6g
米酢 3g
酒 3g
練りからし 1g
みりん 3g

【作り方】

- 1.タコは薄切りにする。
 - 2.きゅうりは蛇腹切り※にして、塩もみし、しんなりしたら水で洗い一口大に切る。
 - 3.ながいもは、短冊切りにして、水にさらしておく。
 - 4.酢、酒、からし、みりんを合せて酢みそにする。
 - 5.器にタコ、きゅうり、ながいもを盛りつけ、酢みそを回しかける。
- ※蛇腹切り…
1~2mmの間隔で斜めに深く切れ目を入れ(切り離さないように注意)裏返して同じように切れ目を入れる。

④豆苗とじゃこのにんにく炒め



【材料・分量】(1人分)

豆苗 50g
にんにく 2g
ごま油 3g
しらす干し 8g
酒 2g
濃口しょうゆ 1g
白ごま 1g

【作り方】

- 1.豆苗は5cmの長さ、にんにくはみじん切りにする。
- 2.ごま油でにんにくを炒め、豆苗、しらす干しを加え、酒、しょうゆで調味し、いりごまを加える。

「ふくおかの食で健康」メニュー

福岡県産のおいしい農林水産物を食べて、毎日を元気に過ごそう！

⑤ えのきの澄まし汁



【材料・分量】（1人分）

えのき 20g
かつお・昆布だし 150g
塩 0.6g
薄口しょうゆ 1g
葉ねぎ 1g

【作り方】

1. えのきは、3cm長さに切る。
2. だしでえのきを煮たら、塩、しょうゆで味を調える。
3. お椀に盛り付け、小口に切った葉ねぎを散らす。

⑥ ぶどう寒天



【材料・分量】（1人分）

ぶどう(博多ベリー-A) 80g
水 50g
粉寒天 0.7g
砂糖 8g
レモン果汁 2g

【作り方】

1. ぶどうは皮ごと半分に切り、中の種を取り除き、水を加えて煮た後、こして果汁を搾り取る。
2. 分量の果汁に粉寒天を加えて、煮溶かし、砂糖を加え、1分程煮詰め、粗熱を取り、レモン果汁を加えて、型に流し込み冷やす。