

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キヌアごはん
- ②イサキのブロッコリーのせチーズ焼き
- ③夏野菜のオリーブオイルサラダ
- ④あさりとチンゲンサイのスープ
- ⑤ブラマンジェブルーベリーソースかけ

【使用している福岡県農林水産物】

米・イサキ・アスパラガス・オクラ・きゅうり・トマト・にんにく・たまねぎ・ねぎ・あさり・チンゲンサイ・ブルーベリー

【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は、心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化性疾患を起こしやすくなります。
- ・動脈硬化は、血管の壁が加齢に伴って硬くなるだけでなく、血管の内側に脂肪がたまって、血管が詰まりやすくなります。加齢、高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙などの危険因子が重なることによって、動脈硬化は進行します。
- ・メタボリックシンドロームの改善には、まず体重の減量が必要です。肥満を認める人は、過食と運動不足を解消して、まずは5%の体重減少を目標に減量に取り組みましょう。

【献立に使用した福岡県産食材の紹介】

- ・主食のごはんは、福岡県産米にたんぱく質や鉄、カリウム、マグネシウムなどのミネラル、食物繊維が豊富な雑穀のキヌアを加え栄養価を強化しました。
- ・主菜には、旬のイサキにブロッコリーとチーズをのせ、こんがり焼き上げました。チーズはカルシウムを豊富に含んでいます。
- ・副菜には、旬のオクラときゅうり、トマトを用いてオリーブオイルとレモン醤油で仕上げました。これらの夏野菜を摂取することでカリウム摂取量を増加させ、血圧低下や脳卒中予防が期待できます。
- ・デザートは、低脂肪乳の使用により脂肪量を低下させ、旬のブルーベリーをソースにして仕上げました。メタボリックシンドロームの予防には、体脂肪量を増加させないようにエネルギーの高い炭水化物や特に飽和脂肪酸の多い肉類などの過剰摂取には気をつけましょう。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	707 kcal	カルシウム	335 mg
たんぱく質	30.2 g	鉄	3.2 mg
脂質	19.1 g	ビタミンA	144 μg
飽和脂肪酸	5.21 g	ビタミンB ₁	0.33 mg
炭水化物	101.1 g	ビタミンB ₂	0.49 mg
食物繊維	5.1 g	ビタミンC	56 mg
食塩相当量	3.0 g	ビタミンD	12.0 μg
カリウム	956 mg	ビタミンE	3.7 mg

「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キヌアごはん



【材料・分量】(1人分)

米 80g
キヌア 8g
水 132ml(米重量の1.5倍)

【作り方】

1.米にキヌアを加え洗米する。
2.水を加えて炊飯する。

③夏野菜のオリーブオイルサラダ



【材料・分量】(1人分)

オクラ 20g
きゅうり 20g
トマト 30g
たまねぎ 10g
塩 0.4g
レモン果汁 3g
濃口しょうゆ 2g
オリーブ油 8g

【作り方】

1.オクラは塩もみした後ゆで、きゅうり、トマトと同じく乱切りにする。
2.すりおろしたたまねぎを加えた調味料で夏野菜を和える。
3.器に盛り付ける。

②イサキのブロッコリーのせチーズ焼き



【材料・分量】(1人分)

イサキ 80g
塩 0.3g
ブロッコリー 20g
粒入りマスタード 5g
プロセスチーズ 10g
アスパラガス 20g
レモン 10g

【作り方】

1.イサキは皮付きのまま切り身にし、塩を振る。
2.ブロッコリーは塩ゆでした後、みじん切りにし、粒入りマスタード、みじん切りにしたプロセスチーズを加え混ぜる。
3.イサキを180℃のオーブンで10分焼き、一度取り出し皮付きの方に2をまんべんなく乗せ、再度3分程焼く。
4.ゆでたアスパラを4cm長さに切り、くし形のレモンと一緒に添える。

④あさりとチンゲンサイのスープ



【材料・分量】(1人分)

固形コンソメ 1.5g
水 150g
あさり 20g
にんにく 3g
チンゲンサイ 15g
根深ねぎ 5g
塩 0.1g
こしょう 少々

【作り方】

1.コンソメスープにあさり、みじん切りにしたにんにくを加えて煮る。
2.チンゲンサイは3cm長さ、根深ねぎも同じ長さの千切りにする。
3.あさりの殻があいたらチンゲンサイ、根深ねぎを加え、塩、こしょうで味を調え、器に盛る。

「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ブラマンジェブルーベリーソースかけ



【材料・分量】(1人分)

低脂肪乳 80g
コーンスターチ 8g
砂糖 5g
バニラエッセンス 0.1g

ブルーベリー 10g
砂糖 5g
レモン果汁 1g

【作り方】

- 1.低脂肪乳、コーンスターチ、砂糖を鍋に入れ、中火で加熱する。
- 2.煮立ってきたら弱火で3分程練り、なつやさバニラエッセンスを加える。
- 3.つやが出てきたらぬらした型に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。
- 4.ブルーベリーと砂糖を鍋に入れ、つぶしながら煮詰め、最後にレモン果汁を加える。
- 5.ブラマンジェを型から外し、器に盛り付けたらブルーベリーソースを回しかける。