

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

高齢期

×

低栄養、ロコモティブシンドローム



献立名

- ① 麦飯
- ② 牛肉のピリ辛炒め
- ③ オクラとアスパラガスのごま和え
- ④ とうもろこしと卵のスープ
- ⑤ グリーンメロン

【使用している福岡県農林水産物】

米・麦・牛肉・にんにく・しょうが・ねぎ・干しいたけ・にんじん・セロリ・きゅうり・水菜・ミニトマト・オクラ・とうもろこし・アスパラガス・きくらげ・卵・ねぎ・メロン

【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

- ・ロコモティブシンドローム（運動器症候群）は、通称ロコモと呼ばれ、身体を動かす運動器（骨、関節、筋肉、神経）の働きの低下によって、移動することが難しくなり、要介護になる危険性が高くなった状態です。
- ・加齢に伴って、特に下半身の筋肉が減りやすいことが知られており、ロコモの予防のためには、普段からの運動の継続が重要です。
- ・日本整形外科学会では、ロコモを予防する運動として、バランス能力を付ける片脚立ちと、下肢の筋力をつけるためのスクワットを推奨しています。（ロコモONLINE <https://locomo-joa.jp>）

【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

- ・本献立は、低栄養やロコモティブシンドロームの予防や改善を目的としてたんぱく質、1日の1/3のカルシウム等を摂取できるように工夫されています。
- ・セロリは、ビタミンC、B群、カリウム、食物繊維等を多く含んでいます。古代ローマ時代には整腸作用や強壮作用がある薬草として使用されていました。香りにも食欲増進や安眠作用があることから、食欲が落ちやすい夏の食材として有用です。
- ・みずなは、抗酸化力のあるβ-カロテン、ビタミンEを含み、脂質とともにとると吸収が高まります。食物繊維、鉄やカルシウムなどのミネラル類、ビタミンC、ビタミンB₁、B₆等を含み、バランスの取れた緑黄色野菜です。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	766 kcal	カルシウム	198 mg
たんぱく質	26.6 g	鉄	5.3 mg
脂質	17.7 g	ビタミンA	250 μg
不飽和脂肪酸	10.20 g	ビタミンB ₁	1.9 mg
炭水化物	123.4 g	ビタミンB ₂	0.73 mg
食物繊維	9.9 g	ビタミンC	0.49 mg
食塩相当量	2.7 g	ビタミンD	215 μg
カリウム	1437 mg	葉酸	74 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 麦飯



【材料・分量】（1人分）

米 100g
押麦 10g
水 165ml

【作り方】

1.米を洗い、押麦と水を
加えて炊く。

③ オクラとアスパラガスのごま和え



【材料・分量】（1人分） 【作り方】

オクラ 20g
アスパラガス 20g
いりごま 2g
濃口しょうゆ 2g
かつお・昆布だし 4g

1.オクラとアスパラガスを色よく
ゆで、一口大に切る。
2.いりごまをすり、しょうゆ、だし
で調味し、1を加えてあえる。

② 牛肉のピリ辛炒め



【材料・分量】（1人分）

牛もも肉 60g 酒 2.5g
片栗粉 1.5g にんにく 2g
しょうが 2g 根深ねぎ 5g
唐辛子 0.5g
干しいたけ 3g
にんじん 10g セロリ 20g
きゅうり 20g ごま油 2g
A { 濃口しょうゆ 5g 酒 4g
砂糖 1.5g 酢 1g
水菜 40g レモン 15g
ミニトマト 10g

【作り方】

1.牛もも肉を酒、片栗粉
を加えて炒める。
2.にんにく、しょうが、根深
ねぎはみじん切りにして
唐辛子とともに炒める。
3.もどしいたけ、にんじ
ん、セロリ、きゅうりは乱
切りにして2に加え炒める。
4.3に1とAを加えてごま油
で炒める。
5.器に4、水菜、くし切り
にしたレモン、ミニトマトを
盛りつける。

④ とうもろこしと卵のスープ



【材料・分量】（1人分）

かつお・昆布だし 200g
とうもろこし（実のみ） 50g
にんじん 10g きくらげ 1.5g
塩 1g こしょう 少々
片栗粉 2g 卵 15g
小ねぎ 1g

【作り方】

1.だしにとうもろこし、千切り
したにんじん、もどしたきくら
げを加えて煮る。
2.塩、こしょうで調味し、水
溶き片栗粉、溶き卵を加
えて煮る。
3.器に盛り、小ねぎを散らす。

⑤ グリーンメロン



【材料・分量】（1人分）
メロン 80g

【作り方】

1.くし形に切ったメロンの皮と果
肉の間に包丁を入れ、切り
分け一口大に切る。