

## 「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

学童期

×

ジュニアアスリート



### 献立名

- ① 麦ごはん
- ② 豚肉のしょうが焼き
- ③ ひじきと大豆の含め煮
- ④ 水菜のごまマヨネーズ和え
- ⑤ そうめんのすまし汁
- ⑥ すもも

### 【使用している福岡県農林水産物】

米・麦・豚肉・しょうが・キャベツ・ミニトマト・水菜・大豆・ひじき・しめじ・わかめ・かいわれ大根・すもも

### 【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

ジュニアアスリートは、まず日常の身体づくりが大切です。そして、競技で力を発揮しそれを継続するための食事、さらにスポーツをすることで起こる疲労骨折や貧血など、さまざま傷害を予防することが肝心です。

ジュニアアスリートはスポーツに必要な栄養だけでなく、成長に必要な栄養も摂ることが重要ですから、欠食や偏食がない食習慣を身につけることが必要です。

そして、食事の基本は体をつくるタンパク質、エネルギーになる脂質や糖質、体の調子を整えるビタミンやミネラルの5大栄養素がそろった食事です。

そのためには、主食（エネルギー源：ごはん、パン、麺類）、主菜（筋肉や骨、血液の材料となる：肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品）、副菜（体調を整えたり、骨や血液の材料となる：野菜、いも、きのこ、海藻）、牛乳・乳製品（骨や形成する）、果物（疲労回復に役立つ）がそろった食事が望ましいです。

### 【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

ジュニアアスリートにとって最も大切なことは、心身を十分に成長させることです。

その為には、①欠食をせず②主食、主菜、副菜、乳製品、果物を揃えた食事をしましょう。また、部活動でエネルギー消費量が多くなるため、③食事の合間におにぎりやカステラなどの補食を入れ、エネルギー補給をしましょう。身長が伸びても体重が増えない場合、エネルギー不足で筋肉が十分に成長していないことが考えられます。専門家に相談し、食事を見直してみましょう。

### 【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	810.kcal	カルシウム	293mg
たんぱく質	31.7g	鉄	4.7mg
脂質	22.7g	ビタミンA	193μg
飽和脂肪酸	4.00g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.86mg
炭水化物	118.5g	ビタミンB <sub>2</sub>	0.42mg
食物繊維	11.7g	ビタミンC	78mg
食塩相当量	3.6g	ビタミンD	0.2μg
カリウム	1537mg	葉酸	223μg

## 「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麦ごはん



【材料・分量】(1人分)

米 90g  
押麦 10g

【作り方】

- 1.米、押麦を洗い、水加減し30分浸漬する。
- 2.1を炊く。

### ③ひじきと大豆の含め煮



【材料・分量】(1人分)

大豆 30g 乾燥ひじき 3g  
油揚げ 10g  
だし汁 50g  
A { 砂糖 2.5g  
濃口しょうゆ 4g  
みりん 2g

【作り方】

- 1.大豆はさっとゆでる。
- 2.ひじきは水に戻して2cm程度の長さ切る。油揚げは2cm長さの短冊に切る。
- 3.だし汁に1、2を入れ、Aを加え、煮汁がなくなるまで煮る。

### ②豚肉のしょうが焼き



【材料・分量】(1人分)

豚もも肉 60g  
しょうが 6g  
片栗粉 8g  
キャベツ 50g  
ミニトマト 20g  
みりん 6g  
濃口しょうゆ 6g  
だし汁 6g  
かいわれ大根 10g

【作り方】

- 1.3mm程度の厚さに切った豚もも肉にすりおろしたしょうがを塗り、片栗粉をまぶしておく。
- 2.キャベツはせん切り、ミニトマトは2つ割りにする。
- 3.調味料(みりん、しょうゆ、だし汁)は1つの容器にまとめておく。
- 4.1の豚肉を焼き、調味料をからめる。
- 5.器に盛り、2とかいわれ大根を添える。

### ④水菜のごまマヨネーズ和え



【材料・分量】(1人分)

水菜 60g  
にんじん 10g  
マヨネーズ 10g  
ごま 1g

【作り方】

- 1.水菜はゆでて、3~4cmに切り、軽く絞る。
- 2.にんじんは千切りにしてさつとゆでる。
- 3.1、2をマヨネーズで和え、荒くつぶしたごまを加える。

## 「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そうめんのすまし汁



#### 【材料・分量】(1人分) 【作り方】

しめじ 15g	1.しめじは石づきをとりほぐす。
わかめ 5g	2.わかめは食べやすい大きさに切り、そうめんは固めにゆでておく。
そうめん 20g	3.だし汁を加熱し、塩・しょうゆで調味し、1を入れてさっと煮て2を加える。(加熱しすぎないこと)
だし汁 150g	
塩 0.9g	
濃口しょうゆ 2g	

### ⑤すもも



#### 【材料・分量】(1人分) 【作り方】

すもも 50g	1.すももを半分に切り、器に盛る。
---------	-------------------