

「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 ₁	0.86mg
炭水化物	118.5g	ビタミンB ₂	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



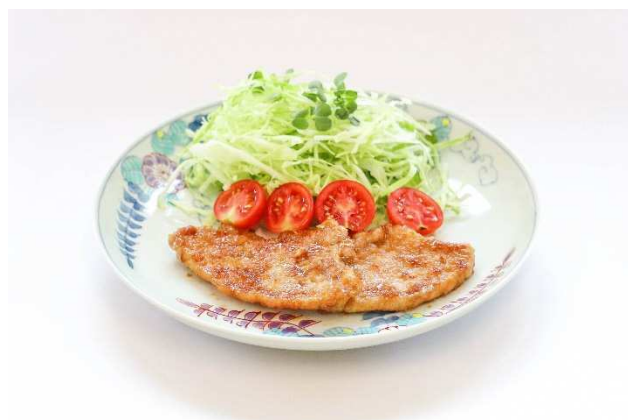
【材料・分量】(1人分)

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っとゆでる。
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。
---------	-------------------