

「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

思春期（高校生）

×

ジュニアアスリート



献立名

- ①もち麦ご飯
- ②豚ヒレ肉の香草パン粉焼き
- ③蒸しなすの薬味ソース
- ④カラフルサラダ
- ⑤もも
- ⑥牛乳たっぷりミルクティー

【使用している福岡県農林水産物】

米・もち麦・豚肉・にんにく・かぼちゃ・パセリ・アスパラガス・なす・卵・じゃがいも・さやいんげん・水菜・トマト・リーフレタス・もも・紅茶・牛乳

【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

女性アスリートによくみられる3つの医学・栄養問題として、摂取エネルギー不足、月経異常（無月経）、低骨密度が指摘されています。無月経が長く続くと骨密度が減少し、そこに弱い力が繰り返しかかると骨に微小骨折様の変化を生じ、いわゆる疲労骨折が生じやすくなります。多くの疲労骨折は16歳をピークに中学生や高校生に生じます。好発部位は脛骨（すねの太い骨）、中足骨（足の甲の骨）であり、両者で半数以上の割合を占めますが、骨盤の恥骨、坐骨、仙骨、大腿骨にも生じることがあります。

日本陸上競技連盟は疲労骨折予防として、①運動しすぎに注意、②つらい減量でバランスのある食事を取らなくなることを避ける、③無月経がある場合は放置しない、④カルシウム、ビタミンD、たんぱく質などを食事から十分とる、⑤筋力をつけて骨への負担を減らす、⑥運動中に痛みを感じた場合、すぐに医療機関に相談するなどをあげています。

【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

- ・運動部の部活動等でスポーツに取り組む高校生女子の身体づくりのための、たんぱく質、ミネラル、ビタミンが豊富な栄養バランスの良い献立としました。
- ・思春期女子に特に不足しがちで、スポーツにより損失しやすい鉄が補給できるよう、吸収率の良いヘム鉄を含む豚ヒレ肉を使用し、付け合せやカラフルサラダには鉄の吸収率を増強させるビタミンCを含むアスパラガス、トマト、かぼちゃ、レモン等を使用しています。また豚肉には、炭水化物を効率よくエネルギーに変えるビタミンB₁を豊富に含まれています。
- ・蒸しなすの薬味ソースは、暑くて体力を消耗し食欲がない時にも、水分を多く含むとろりとしたなすにバジルの香りが食欲をそそります。なすには抗酸化作用をもつナスニンが含まれます。
- ・ももにはカリウムが多く含まれており、発汗により失われるカリウムを補うことができます。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	871kcal	カルシウム	283mg
たんぱく質	36.9g	鉄	4.3mg
脂質	22.3g	ビタミンA	298μg
飽和脂肪酸	6.25g	ビタミンB ₁	1.29mg
炭水化物	128.2g	ビタミンB ₂	0.71mg
食物繊維	9.3g	ビタミンC	82mg
食塩相当量	1.5g	ビタミンD	1.4μg
カリウム	1605mg	葉酸	196μg

「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もち麦ご飯



【材料・分量】(1人分)

米 90g
もち麦 10g
水 155g

【作り方】

1. 洗米し、もち麦を加え、軽くかき混ぜておく。
2. 分量の水で30分浸水させ、炊飯器で炊く。

③蒸しなすの薬味ソース



【材料・分量】(1人分)

なす 80g
根深ねぎ 7g しょうが 0.5g
バジルの葉 1枚
濃口しょうゆ 2g 砂糖 2g
B [パルサミコ酢 4g

【作り方】

1. なすは縦に3か所皮をむき、拍子切りにして蒸し器(レンジ)で蒸す。
2. 根深ねぎはみじん切り、しょうがはおろし、バジルはちぎり、Bで1を和える。

②豚ヒレ肉の香草パン粉焼き



【材料・分量】(1人分)

豚ヒレ肉 70g
塩 0.3g
こしょう 少々
にんにく 1g
粒マスタード 5g
パセリ 1g
A [パン粉 8g
タイム粉 少々
オリーブ油 6g
アスパラガス 20g
かぼちゃ 30g
レモン 20g
パセリ(飾用) 5g

【作り方】

1. 豚ヒレ肉に塩、こしょうをして、おろしにんにく、粒マスタードを塗る。
2. パセリはみじん切りにし、Aを混ぜ合わせる。
3. 1の肉に2の衣をおさえながらまぶす。
4. 3の全体にオリーブ油をかけ、200℃のオーブンで10分ほど焼く。
5. 湯がいたアスパラとかぼちゃ、くし切りにしたレモン、パセリを添える。

④カラフルサラダ



【材料・分量】(1人分)

卵 25g
じゃがいも 20g
さやいんげん 15g
トマト 30g
水菜 20g
ツナ水煮缶 10g
みりん 1g 砂糖 1g
C [塩 0.1g
酢 5g マヨネーズ 5g
レモン汁 5g しょう 少々
リーフレタス 5g
※卵(Mサイズ)1個は約50gです。

【作り方】

1. 卵をゆでて、1口大に切る。ツナは水気をきる。
2. じゃがいもも1口大に切り湯がく。さやいんげんはすじをとり湯がき、2cmの斜め切りにする。
3. トマトは1口大に、水菜は2cm長さ切る。
4. Cを合わせて、2、3の野菜を和える。
5. 器にリーフレタス、4の和えた野菜、ゆで卵を盛る。

「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！

①もも



【材料・分量】（1人分） 【作り方】

もも 80g

1.皮をむいて食べやすい大きさに切る。

⑥牛乳たっぷりミルクティー



【材料・分量】（1人分） 【作り方】

紅茶 ティーパック1個
熱湯 50g
牛乳 120g
氷 適宜

1.紅茶パックを熱湯で濃い目に浸出し、粗熱をとる。
2.牛乳と1を合わせ、氷を入れたグラスに注ぐ。