

「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・青年期

×

朝食欠食



献立名

- ①ロールパン
- ②鮭のホイル焼き
- ③ホットトマトスープ
- ④デラウエア

【使用している福岡県農林水産物】

たまねぎ・ピーマン・にんじん・セロリ・ラディッシュ・
とうもろこし・デラウエア

【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

国民健康・栄養調査によると、平成24年度の7歳から14歳、15歳から19歳の朝食欠食率は、男子で3.6%、12.3%、女子は4.5%、10.7%となっています。つまり、中学生から高校生になると、朝食欠食率が2倍以上になります。さらに20歳から29歳までの朝食欠食率は15歳から19歳の2倍以上に跳ね上がります。これらの現象はずっとみられており、高校生の朝食欠食習慣がその後の成人の欠食習慣に繋がっている可能性が高いといえます。平成15年度から平成24年度の朝食欠食率の年次推移では、男女とも減少傾向がみられますが、中学校から高校生にかけては一生のうち栄養必要量が最も高くなるため、バランスのよい食事をとるためには朝食はしっかり食べる必要があります。

【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

朝食を摂取すると、腸の活動を活発にして排便を促し、脳を含めた全身の体温が上昇し体の目覚めを良くします。主食の鮭にはビタミンDが豊富で、カルシウムの吸収を促進する働きがあります。添える野菜には、セロリ、ラディッシュやピーマンといった夏野菜を数多く利用し、思春期・青年期に不足している食物繊維を補うことができます。なお、この主菜は前日に仕込んでおき、当日の朝、電子レンジなどで手軽に調理することが可能です。トマトスープは、食塩不使用のトマトジュースにとうもろこしを加え、電子レンジでできる朝食に最適な時短メニューであり、水分やビタミンをバランスよく摂取できます。デザートには旬のデラウエアを添えました。朝食に果物を摂取することで、脳のエネルギー源となり頭の回転がよくなります。

【栄養成分値(1人分)】

| | | | |
|-------|---------|--------|--------|
| エネルギー | 726kcal | カルシウム | 127mg |
| たんぱく質 | 31.9g | 鉄 | 2.3mg |
| 脂質 | 21.1g | ビタミンA | 43μg |
| 飽和脂肪酸 | 9.3g | ビタミンB1 | 0.39mg |
| 炭水化物 | 105.3g | ビタミンB2 | 0.35mg |
| 食物繊維 | 8.4g | ビタミンC | 73mg |
| 食塩相当量 | 3.3g | ビタミンD | 22.6μg |
| カリウム | 1256mg | 葉酸 | 145μg |

「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ロールパン



【材料・分量】(1人分)

ロールパン
(2～3個) 120g

【作り方】

1.皿に盛る。

③ホットトマトスープ



【材料・分量】(1人分)

トマトジュース 150g
とうもろこし 20g
塩 0.9g
白こしょう 少々
ソーダクラッカー 10g

【作り方】

1.トマトジュースにとうもろこしを入れ、温める。
2.塩、こしょうを加え、味を整える。
3.ソーダクラッカーを添える。

※とうもろこしは、ゆでて実だけにしたものを冷凍しておくと便利です。缶詰を使うと手軽に作れます。

②鮭のホイル焼き



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

鮭 70g
塩 0.4g
白こしょう 少々
たまねぎ 20g
ピーマン 30g
にんじん 20g
セロリ 10g
ブロッコリー 30g
ラディッシュ 20g
有塩バター 7g

1.鮭に塩、こしょうをする。
2.たまねぎ、ピーマンは薄くスライス、にんじん、セロリは3cm長さの短冊に切る。ブロッコリーは小分けする。
3.ラディッシュは飾り切りをする。
4.アルミホイルに身を下にしてバターを塗り、鮭をのせ、上に2をのせる。
5.180～200℃のオーブンで約20分焼き、3のラディッシュを添える。

④デラウェア



【材料・分量】(1人分)

デラウェア 80g

【作り方】

1.洗って皿に盛る。