

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バナナトースト、
レモンのはちみつ漬け
- ②スパニッシュ風オムレツ
- ③夏のさわやかサラダ
- ④ミルクティー

【使用している福岡県農林水産物】

たまねぎ・ほうれん草・サラダ菜・ミニトマト・卵・
スプラウト・とうもろこし・はちみつ・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】

朝食を欠食すると、1日の食事回数が少なくなり肝臓での中性脂肪やコレステロール合成が増大し、体脂肪の蓄積、血清コレステロールや中性脂肪は高くなります。

また、朝食欠食は脳へのエネルギー補給の点から問題となります。脳はエネルギーをたくさん必要とする臓器で、かつ脳は糖質であるブドウ糖を主としてエネルギー源にしています。糖質は主として筋肉と肝臓に貯蔵されていますが、その量は少なくすぐに不足しがちなため、食事を1日に3回食べて、血糖を上げて脳にブドウ糖を供給し続ける必要があります。そのため、朝食を欠食すると午前中の血糖が上昇せず、脳へのエネルギー供給が不十分となり、体調不良になりやすいです。

【献立に使用した福岡県産食材の紹介】

朝食は、一日のスタートに欠かせない大切な食事です。しっかりとエネルギー源を摂取するため、食パンに糖分豊富なバナナをのせトーストしました。バナナにはカリウムやエネルギーの代謝に欠かせないビタミンB群が含まれています。また、バナナトーストにレモンのはちみつ漬けを添えることで、抗酸化作用のあるビタミンCを強化することができます。

主菜のスパニッシュ風オムレツには旬のとうもろこしとほうれん草を加えることで鉄分を強化しました。思春期や青年期には、鉄不足による貧血症状がみられる人も多いため、鉄分豊富な食材を十分に摂りましょう。副菜には、旬のミニトマト、スプラウトなど添えました。たっぷりと牛乳を使ったミルクティーは、思春期や青年期に不足しがちなカルシ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	699kcal	カルシウム	216mg
たんぱく質	22.5g	鉄	3.0mg
脂質	26.2g	ビタミンA	159μg
飽和脂肪酸	11.4g	ビタミンB ₁	0.31mg
炭水化物	96.6g	ビタミンB ₂	0.59mg
食物繊維	6.2g	ビタミンC	60mg
食塩相当量	2.2g	ビタミンD	1.3μg
カリウム	1079mg	葉酸	184μg

「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バナナトースト、レモンのはちみつ漬け



【材料・分量】(1人分)

有塩バター 7g
食パン (4~5枚切り1枚) 100g
バナナ 100g
はちみつ 15g
シナモン 少々

(レモンのはちみつ漬け)
レモン 50g
はちみつ 100g

【作り方】

- 1.食パンにバターを塗り、薄切りしたバナナをのせ、はちみつをかける。
- 2.オーブントースターでトーストし、シナモンをかける。

(レモンのはちみつ漬け)

- 1.レモンの皮をむき、5mm幅の輪切りにする。
- 2.はちみつを加え、前日の夜から漬けておく。

③夏の爽やかサラダ



【材料・分量】(1人分)

スプラウト 25g
サラダ菜 15g
ミニトマト 20g
レモン 10g

【作り方】

- 1.スプラウトを適度な長さに切る。
- 2.サラダ菜の上に1、ミニトマト、くし形に切ったレモンを添える。

②スパニッシュ風オムレツ



【材料・分量】(1人分)

ベーコン 5g
たまねぎ 20g
ほうれんそう 20g
とうもろこし 10g
油 3g
卵(Mサイズ1個) 50g
塩 少々
白こしょう 少々
無塩バター 2g
ケチャップ 8g

【作り方】

- 1.ベーコンは細く切り、たまねぎは薄切り、ほうれんそうは3cm長さに切る。とうもろこしはゆでて、粒のところを使用する。
- 2.半量の油で1を軽く炒め、溶いた卵に塩、こしょうを加え、残りの油とバターを熱し形よく焼く。
- 3.2にケチャップをかける。

④ミルクティー



【材料・分量】(1人分)

紅茶(浸出液) 100g
牛乳 100g

【作り方】

- 1.茶葉に熱湯を注ぎ、紅茶100g(約100ml)をつくる。
- 2.1に牛乳を注ぎ、温める。