

## 「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

青年期

×

これから家庭を持ち、親になる世代向け



### 献立名

- ①ドライカレー
- ②ごぼう素揚げとレタスのサラダ
- ③ジュリエンスープ  
（せん切り野菜のスープ）
- ④グレープフルーツゼリー

### 【使用している福岡県農林水産物】

米・牛肉・豚肉・たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・マッシュルーム・オクラ・パセリ・ごぼう・レタス・卵・セロリ・ねぎ・きゅうり・パプリカ・きくらげ

### 【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

・厚生労働省の「国民健康・栄養調査」によると、成人の朝食欠食率は、男性で約15%、女性で約10%で推移しています。年齢階級別でみると、男女とも20歳代が最も高く、男性は約30%、女性は約24%です。朝食を欠食することで、1日の生活リズムの乱れ、低体温（冷え性）、脳へのエネルギー供給不足（集中力ややる気の低下）につながります。

・また、1日の食事回数が少なくなると、1回の食事量が多くなり、肥満、糖尿病、脂質異常症など生活習慣病にかかりやすくなります。

・国の「第3次食育推進基本計画」では、朝食を欠食する人の割合の減少を目標のひとつに掲げています。

### 【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

・青年期は生活環境を取り巻く環境が大きく変化し、食習慣においても自分の食事スタイルを確立する時期であることから良好な栄養状態を確保し維持することは、将来の生活習慣病の発症や重症化を予防し、健康寿命延伸するうえで重要です。本献立は、食欲が落ちやすい夏にバランス良く栄養素を摂取できるように工夫されています。

・オクラはカルシウムやマグネシウムなどのミネラル、β-カロテン、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>が豊富です。

・ごぼうは、便秘の解消、整腸作用、動脈硬化やがんの予防に効果があるイヌリンやセルロース、リグニンを含んでいます。また、カリウム、マグネシウム、亜鉛、銅などのミネラルも多く含みます。

### 【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	728 kcal	カルシウム	150 mg
たんぱく質	24.4 g	鉄	4.4mg
脂質	19.1 g	ビタミンA	321 μg
飽和脂肪酸	4.08 g	ビタミンB <sub>1</sub>	1.8 mg
炭水化物	115.8 g	ビタミンB <sub>2</sub>	0.52 mg
食物繊維	10.7 g	ビタミンC	0.41 mg
食塩相当量	2.7 g	ビタミンD	169 μg
カリウム	1326 g	葉酸	124 μg

## 「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ドライカレー



【材料・分量】(1人分)

牛もも肉 20g 豚もも肉 20g  
たまねぎ 40g ピーマン 15g  
にんじん 15g にんにく 1g  
しょうが 1g  
マッシュルーム 10g 油 3g  
A { カレー粉 1.5g  
トマトピューレ 20g  
ウスターソース 2g  
食塩 1g  
こしょう 少々  
ローリエ 0.2g  
卵 25g  
米 85g 押麦 9g  
オクラ 10g  
パセリ 2g

【作り方】

- 1.牛もも肉、豚もも肉は細かく切る。たまねぎ、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうがはみじん切り、マッシュルームはスライスする。
- 2.1を油で炒め、Aとローリエを加えて水分がなくなるまで炒め煮る。炒め終わったらローリエは取り出す。
- 3.卵はゆでて輪切りにする。
- 4.炊いた麦飯に2をかけ、ゆで卵と色よくゆでたオクラを盛りつける。刻みパセリを散らす。

### ③ジュリエンスープ (せん切り野菜のスープ)



【材料・分量】(1人分)

たまねぎ 10g  
にんじん 10g  
セロリ 10g  
根深ねぎ 10g  
きゅうり 20g  
パプリカ(赤・黄) 各10g  
きくらげ 1.5g  
洋風だし 160g  
こしょう 少々

【作り方】

- 1.たまねぎ、にんじん、セロリ、根深ねぎ、きゅうり、パプリカを千切りにする。
- 2.きくらげは水で戻す。
- 3.洋風だしに1と2、こしょうを加えて煮る。

※ジュリエンとは、フランス語で「せん切り」の意味です。

### ②ごぼう素揚げとレタスのサラダ



【材料・分量】(1人分)

ごぼう 40g 油 4g  
たまねぎ 30g レタス 50g  
濃口しょうゆ 5g 酢 4g  
B { はちみつ 4g ごま油 2g  
塩 0.1g

【作り方】

- 1.ごぼうをさがきにして素揚げする。
- 2.たまねぎはスライスして水にさらし、レタスは一口大に切って器に盛り、ごぼうのをせ、合わせたBをかける。

### ④グレープフルーツゼリー



【材料・分量】(1人分)

ゼラチン 2g  
水 10g  
グレープフルーツジュース 70g  
グレープフルーツ 50g

【作り方】

- 1.ゼラチンを水でふやかす。
- 2.軽く温めたグレープフルーツジュースに、1のゼラチンを加えて溶かし、型に流して冷やし固める。
- 3.グレープフルーツを飾る。