

## 「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ガーリックトースト
- ②グリルチキンのバジルソース仕立て
- ③水菜とノンオイル塩麹ドレッシング
- ④ガスパチョ
- ⑤パイナップル

### 【使用している福岡県農林水産物】

鶏肉・卵・にんじん・さやいんげん・水菜・トマト・きゅうり・パプリカ・サニーレタス・たまねぎ・にんにく

### 【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

- ・青年期は、進学や就職に伴い、独立して生活する人も多いと思います。勉学や仕事に打ち込むあまり、食生活が疎かになってしまうこともあるかもしれません。
- ・この時期に、不適切な生活習慣を身に付けてしまうと、壮年期まで引きずってしまい、生活習慣病にかかりやすくなってしまいます。
- ・バランスのとれた食事（特に野菜や果物の摂取）を、1日3食きちんと取って、適度な運動を行うことにより、早めの生活習慣病予防に努めましょう。

### 【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

- ・健全な食生活を積み重ね、習慣化することは、様々な生活習慣病を予防するための土台となります。本献立は、若い方が好む洋風スタイルでありながら、不足しがちな野菜を、1日目標の約1/2量摂取できるように工夫されています。
- ・トマトは、1年を通して手に入りますが、強い抗酸化作用を示すリコピンの含有量は、旬の夏場が最も多いとされています。調理をせず、そのまま食べられるのもトマトの魅力の一つです。
- ・きゅうりの鮮やかな緑の色彩は、夏場で低下しがちの食欲を改善させてくれます。調理をせずにそのまま食べられますので、野菜不足の強い味方になります。

### 【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	713 kcal	カルシウム	108 mg
たんぱく質	36.0 g	鉄	3.0 mg
脂質	19.1 g	ビタミンA	298 µg
飽和脂肪酸	5.50 g	ビタミンB1	0.43 mg
炭水化物	101.4 g	ビタミンB2	0.34 mg
食物繊維	8.5 g	ビタミンC	86 mg
食塩相当量	3.5 g	ビタミンD	0.5 µg
カリウム	1240 mg	葉酸	167 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ガーリックトースト



【材料・分量】(1人分)

バター 4g  
にんにく 1g  
フランスパン 100g  
パセリ 1g

【作り方】

- 1.溶かしたバターにおろしにんにくを混ぜる。
- 2.スライスしたフランスパンの表面に1を塗り、トーストする。
- 3.パセリをちらす。

### ③水菜とノンオイル塩麹ドレッシング



【材料・分量】(1人分)

水菜 15g  
サニーレタス 10g  
ルッコラ 5g  
りんご酢 6g  
塩麹 3g  
たまねぎ 10g

【作り方】

- 1.水菜、サニーレタスを適当な大きさに切り、ルッコラとともに水に放つ。
- 2.りんご酢、塩麹、刻んだたまねぎを混ぜる。
- 3.1の水気をとり2と混ぜる。

### ②グリルチキンのバジルソース仕立て



【材料・分量】(1人分)

若鶏むね肉(皮つき) 80g  
塩 0.2g  
こしょう 少々  
油 2g  
バジル 1g  
松の実 3g  
A [ オリーブ油 2g  
塩 0.1g  
こしょう 少々  
洋風だし 5g  
ゆで卵 10g  
にんじん 15g  
B [ バター 2g  
砂糖 1g  
塩 0.1g  
さやいんげん 15g  
洋風だし 20g  
塩 0.1g  
トマト 30g  
パプリカ(黄) 10g

【作り方】

- 1.鶏肉に塩・こしょうで下味をつけ焼く。
- 2.すり鉢でバジルと松の実をすり、Aと刻んだゆで卵を入れソースをつくる。
- 3.にんじんを小鍋に入れ、ひたひたの水とBを加え、弱火で煮てグラッセをつくる。
- 4.さやいんげんは洋風だしで煮て塩で味を調える。
- 5.1-4を皿に盛り、トマトと焼いたパプリカをかざる。

### ④ガスパチョ



【材料・分量】(1人分)

トマト 100g  
パプリカ 5g  
きゅうり 5g  
たまねぎ 10g  
にんにく 0.1g  
食パン 1.5g  
オリーブ油/砂糖/酢 各1g  
塩 0.7g  
こしょう 少々  
レモン汁 1g

【作り方】

- 1.トマトは湯むきし、種をとって刻む。
- 2.他の野菜はざく切りにしておく。
- 3.1と2の野菜をフードプロセッサーで軽く混ぜ食パンを入れ、完全に混ぜる。
- 4.調味料、レモン汁を入れ、カップに注ぐ。

### ⑤パイナップル



【材料・分量】(1人分)

パイナップル 100g

【作り方】

- 1.食べやすい大きさに切り皿に盛る。