

「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

妊産婦期

×

胎児の正常な発達、授乳期の栄養管理



献立名

- ① 胚芽米ご飯
- ② 鮭のチーズはさみ焼き
- ③ なすのおろし大根オリーブ漬け
- ④ もずくのコンソメスープ
- ⑤ ハウスみかん

【使用している福岡県農林水産物】

米・ほうれん草・トマト・青しそ・なす・大根・もずく・ねぎ・みかん

【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

- ・近年わが国では、他の先進諸国と比較して、低出生体重児（2500g未満で生まれてくる新生児）の割合が増加していることが知られています。この原因としては、出産年齢の高齢化、やせている女性の増加、妊婦の喫煙・飲酒、妊娠中の体重増加抑制に対する厳しい指導などが挙げられています。
- ・低出生体重児は、出生後から新生児期における様々な合併症のリスクが高くなることや発育・発達の遅延だけでなく、将来生活習慣病などの疾患にかかる確率が高くなることが報告されています。
- ・「小さく産んで大きく育てる」ことがいとされていた時代もありました。確かに母体の負担は軽くなるかもしれませんが、子どもの将来の健康のことを考えると、妊娠中に栄養摂取を過度に控えるのは問題です。

【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

- ・夏の食事では特に栄養素の不足には留意したいものです。旬の食材は栄養価も一番充実しています。
- ・ほうれん草、トマトは定番の野菜ですが、それぞれ鉄やビタミンも多く、食べやすい食材です。特にトマトに含まれるリコピンは抗酸化作用を持ち、多くの研究でその健康増進への効果が報告されています。
- ・博多なすの皮の紫紺色にはナスニンというポリフェノールの一種が含まれています。油分とともに食べることで吸収率もアップします。なすには体を冷やす効果もあるので、暑い夏にはおすすめです。ただし、食べ過ぎには注意しましょう。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	694 kcal	カルシウム	153 mg
たんぱく質	26.5 g	鉄	2.4 mg
脂質	21.7 g	ビタミンA	282 µg
飽和脂肪酸	4.38 g	ビタミンB1	0.46 mg
炭水化物	96.0 g	ビタミンB2	0.33 mg
食物繊維	6.1 g	ビタミンC	73 mg
食塩相当量	2.5 g	ビタミンD	23.1 mg
カリウム	1142 mg	葉酸	172 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胚芽米ごはん



【材料・分量】(1人分)

米 80g
胚芽米 8g
水 132ml
(米重量の1.5倍)

【作り方】

- 1.米に胚芽米を加え洗米する。
- 2.水を加えて炊飯する。

③なすのおろし大根オリーブオイル漬け



【材料・分量】(1人分)

なす 80g
大根 60g
オリーブ油 12g
酢 3g
砂糖 2g
塩 0.3g
鷹の爪(唐辛子) 0.1g

【作り方】

- 1.なすは網焼きにして、冷水にとり、皮をむいたら5cm長さの拍子切りにする。
- 2.大根は皮をむき、おろしておく。
- 3.おろした大根に調味料、オリーブオイル、焼いたなすを加え、器に盛り付ける。

②鮭のチーズはさみ焼き、 ほうれん草のソテー



【材料・分量】(1人分)

紅鮭 70g
塩 0.5g
こしょう 少々
青しそ 1g
プロセスチーズ 10g
薄力粉 2g
油 3g

(付け合せ)

ほうれん草 30g
油 1.5g
塩 0.3g
こしょう 少々
トマト 30g
レモン 10g

【作り方】

- 1.鮭は切り身の半分の厚さに切り込みを入れ、塩、こしょうをする。
- 2.切り込みの中に千切りにした青しそ、チーズをはさみ、薄力粉をまぶして油を引いたフライパンで両面を焼く。

(付け合せ)

- 1.ほうれん草は4cm長さに切り、油で炒め、塩、こしょうをする。
- 2.トマト、レモンは輪切り(くし型)にし、添える。

④もずくのコンソメスープ



【材料・分量】(1人分)

固形コンソメ 1.5g
水 150g
もずく 15g
塩 0.3g
葉ねぎ 1g

【作り方】

- 1.コンソメスープにもずくをいれ、一煮立ちさせる。
- 2.塩で味を調べ、小口に切った葉ねぎを散らす。

「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！

⑤ハウスみかん



【材料・分量】（1人分）

みかん 100g

【作り方】

- 1.みかんはきれいに洗い、皮つきのまま輪切りにし、皿に盛り付ける。