

「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）

秋

高齢期

×

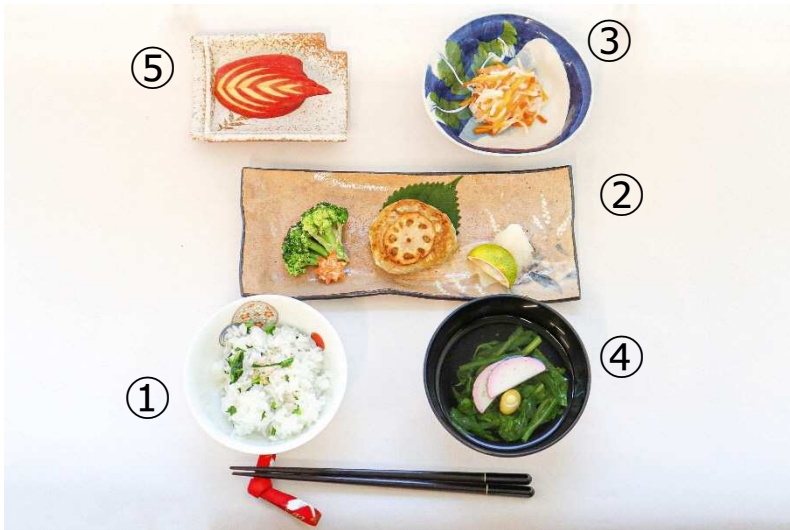
低栄養、ロコモティブシンドローム

献立名

- ①秋菜飯
- ②れんこん入り鶏ハンバーグ
- ③かぶと柿のなます
- ④春菊のすまし汁
- ⑤りんご

【使用している福岡県農林水産物】

米・れんこん・鶏肉・木綿豆腐・白ねぎ・しょうが・卵・ブロッコリー・にんじん・大根・かぼす・大葉・かぶ・柿・春菊・ぎんなん



【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

- ・加齢に伴い心身の機能が低下した状態をフレイル（虚弱）といいます。低栄養とサルコペニア（筋肉減少症）が主な原因となります。フレイル対策では、食べる力が重要です。
- ・近年、オーラルフレイル（口のフレイル）という概念が注目されています。虫歯、歯周病、ささいな口の機能低下（滑舌低下、食べこぼし、むせ、噛めない食品が増えるなど）を放置すると、食欲低下、食品の多様性低下、さらに口腔機能低下が生じ、食べる機能が障害され、フレイルを悪化させる結果になります。
- ・自分自身の口の中の健康状態を意識して、定期的に歯科受診し、おいしく食べ続けることができる口腔機能を維持・管理することが重要です。

【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

- ・人間は、低栄養やロコモティブシンドロームのような状態に近づくと、筋力や咀嚼する力、嚥下（飲み込む）の力が衰え、硬い食材などが食べにくくなります。本献立は、たんぱく質量を確保しながら、咀嚼をしっかり促し、食べる力を維持できることを目標にした献立です。食物繊維は1日目標量の50%と高く腸の動きの活性化も期待できます。
- ・ブロッコリーには、ビタミンC、カロテン、鉄、食物繊維が豊富に含まれており、骨や血液の健康に重要なビタミンK、葉酸の含有率も緑黄色野菜の中でトップクラスです。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	556kcal	カルシウム	149mg
たんぱく質	20.0 g	鉄	2.7 mg
脂質	14.8 g	ビタミンA	184 μg
飽和脂肪酸	3.33 g	ビタミンB1	0.30mg
炭水化物	85.1 g	ビタミンB2	0.28 mg
食物繊維	6.0 g	ビタミンC	88mg
食塩相当量	2.7 g	ビタミンD	0.3 μg
カリウム	1044 mg	葉酸	2256 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秋菜飯



【材料・分量】(1人分)

【作り方】

米 70g
水 105g
かぶ葉 10g
ごま 1g

- 1.米は、30分程度浸水し、炊飯する。
- 2.炊きあがったら、ゆでたかぶの葉を混ぜ、白ごまを盛る。

③かぶと柿のなます



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

かぶ 40g
にんじん 5g
塩麴 4g
柿 20g
砂糖 3g
穀物酢 5g

- 1.かぶとにんじんは千切りにし、塩麴にしばらくつけておく。
- 2.柿も千切りにしておく。
- 3.調味料をあわせ、水気を切った1と2と和え、皿に盛る。

②れんこん入り鶏ハンバーグ



【材料・分量】(1人分)

【作り方】

〔れんこん入りハンバーグ〕
白ねぎ 5g
れんこん 20g
鶏ひき肉 50g
木綿豆腐 10g
しょうが 1g 卵 5g
しょうゆ 4g 油 3g

〔付け合わせ〕
ブロッコリー 25g
にんじん 2g
マヨネーズ(低カロリータイプ) 3g
みそ 1.5g
ごま 1g
大根 50g
かぼす 10g
大葉 2g

- 1.白ねぎはみじん切りにし、軽く炒める。れんこんは皮をむき、飾り用に1枚薄切りにし、残り半分をみじんぎり、もう半分をすりおろす。
- 2.ボウルに鶏ひき肉、水気を切った豆腐、1と溶き卵、すりおろしたしょうが、しょうゆを入れかき混ぜる。
- 3.フライパンを中火にかけ、油をひき2をそれぞれ分け焼いていく。半分ほど色が変わったらひっくり返し、ふたをして蒸し焼きにする。飾り用のれんこんは焼いておく(または素揚げ)。

④春菊のすまし汁



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

春菊 10g
ぎんなん 3g
かまぼこ 15g
かつお昆布だし 150g
しょうゆ 2g
塩 0.6g

- 1.春菊、ぎんなんは下ゆでし、かまぼこも切ってさっと火を通す。
- 2.だしに調味料で味をつけ、1を入れた椀に注ぐ。

付け合せ

- 1.ブロッコリーのみそマヨ和え：ブロッコリーは小さめに切り、にんじんは型抜いたあとゆでておき、マヨネーズ、みそ、すりごまで和え、皿に盛る。
- 2.大根はおろし、かぼすはくし切りにする。
- 3.大葉の上になんこハンバーグ、飾り用の揚げたれんこんと付け合せを盛り付ける。

「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りんご



【材料・分量】（1人分）
りんご 50g

【作り方】
1.りんごを一口大に切る。