

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きのこごはん
- ②鮭のホイル焼きチーズ風味
- ③ほうれん草のごま和え
- ④かぶのすり流し汁
- ⑤ぶどう

### 【使用している福岡県農林水産物】

米・にんじん・ぶなしめじ・えのき・たまねぎ・ピーマン・ミニトマト・ほうれん草・かぶ・ぶどう

### 【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、骨の量は次第に減ると、骨粗鬆症に至ります。骨粗鬆症になると、骨折しやすくなり、寝たきりになることもあります。女性は、男性よりも骨の量が少なく、また閉経による女性ホルモン欠乏の影響で、骨粗鬆症になりやすいです。

・骨粗鬆症の予防には、食事と運動が重要です。食事では、骨の材料になるカルシウムを積極的に摂ることが大切です。カルシウムは1日700-800mg摂取することが推奨されており、乳製品、小魚、大豆製品、緑黄色野菜などに多く含まれています。また、腸でのカルシウムの吸収を促進するビタミンDの摂取も勧められます。ビタミンDは、鮭などの魚やきのこ類に多く含まれています。ビタミンDは、紫外線により皮膚でも合成され、1日20-30分の日光浴で1日分のビタミンDが作られるとされています。さらに緑黄色野菜・納豆に含まれるビタミンKや、たんぱく質も十分な摂取が推奨されています。

### 【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

・本献立は、低栄養やロコモティブシンドロームの予防や改善を目的としてたんぱく質、1日の1/3のカルシウム等を摂取できるように工夫されています。

・しめじは、腸内環境を整える不溶性食物繊維や肝臓の代謝機能を高めたり成長ホルモンの分泌に影響するオルニチンを豊富に含みます。

・えのきだけには、腸内で善玉菌を増やしたり、有害物質を吸着排泄する役割があるといわれる食物繊維の一種のキノコキトサンや、がん抑制効果があるといわれる糖たんぱく質のEA6、副交感神経の働きを高めるGABAやストレスを和らげる効果を持つパントテン酸が含まれます。

### 【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	580 kcal	カルシウム	220 mg
たんぱく質	28.0 g	鉄	3.7 mg
脂質	11.2 g	ビタミンA	349 µg
飽和脂肪酸	3.01 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.49 mg
炭水化物	87.9 g	ビタミンB <sub>2</sub>	0.45 mg
食物繊維	7.1 g	ビタミンC	67 mg
食塩相当量	2.8 g	ビタミンD	20.5 µg
カリウム	1574 mg	葉酸	256 µg

①きのこごはん



【材料・分量】(1人分)

米 70g  
にんじん 5g  
ぶなしめじ 10g  
まいたけ 10g  
えのき 10g  
かつお昆布だし 100g  
濃口しょうゆ 5g  
酒 6g

【作り方】

1. にんじんはせん切り、ぶなしめじとまいたけはほぐす。えのきは食べやすい大きさに切り、ほぐす。  
2. 洗米した米、にんじん、しめじ、えのき、まいたけ、だし、調味料を入れてたく。

③ほうれん草のごま和え



【材料・分量】(1人分)

ほうれん草 70g  
ねりごま 6g  
砂糖 2g  
濃口しょうゆ 3g  
みりん 1g  
酒 1g  
いりごま 2g

【作り方】

1. ほうれん草はゆでて3cm長さに切る。  
2. ねりごま、砂糖、しょうゆ、みりん、酒を合わせる。  
3. ほうれん草を和え、いりごまを振る。

②鮭のホイル焼きチーズ風味



【材料・分量】(1人分)

たまねぎ 30g  
ピーマン 20g  
ミニトマト 20g  
鮭 60g  
ナチュラルチーズ 10g  
酒 15g  
濃口しょうゆ 3g  
こしょう 少々  
レモン汁 5g

【作り方】

1. たまねぎは薄切り、ピーマンは輪切りする。ミニトマトは1/2に切る。  
2. アルミホイルの中央に鮭をのせ、たまねぎ、ピーマン、ナチュラルチーズ、ミニトマトをのせ、酒、しょうゆ、こしょうをふって包む。  
3. フライパンに2を並べ、水を加える。沸騰したら蓋をして弱火で15分加熱する。  
4. 火が通ったらホイルを開いてレモン汁を振り、器に盛る。

④かぶのすり流し汁



【材料・分量】(1人分)

かぶ 70g  
かぶの葉 2g  
かつお昆布だし 160g  
薄口しょうゆ 4g  
みりん 3g  
片栗粉 3g

【作り方】

1. かぶはすりおろし、葉は粗みじんに切り、水気を切る。  
2. 鍋にだしを入れて加熱し、沸騰したらしょうゆを加えて混ぜる。  
3. 水溶き片栗粉を加えてとろみがついたらかぶを加えて混ぜ、さっと煮て器に盛り、かぶの葉をのせる。

⑤ぶどう



【材料・分量】(1人分)  
ぶどう60g

【作り方】

1. ぶどうはきれいに洗って器に盛る。