

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

中高年期

×

メタボリックシンドローム



献立名

- ①ライ麦パン
- ②鶏レバーとブロッコリーのくるみバジルソース和え
- ③じゃがいもとズッキーニのアヒージョ
- ④赤野菜とヨーグルトのスープ
- ⑤ぶどう

【使用している福岡県農林水産物】

ブロッコリー・鶏レバー・赤ピーマン・にんじん・ブロッコリー・にんにく・じゃがいも・ズッキーニ・パセリ・サラダ菜・たまねぎ・トマト・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】

- ・メタボリックシンドロームの診断には、まずウエスト周囲径（おへその高さの腹囲）を測定します。男性で85cm、女性で90cmを超えている場合は、内臓脂肪面積が100cm²を上回っていることが推定されます。
- ・さらに、脂質異常症、高血圧、高血糖の3つの項目のうち、2つ以上が基準値を外れていれば、メタボリックシンドロームと診断されます。メタボリックシンドロームの患者さんは、動脈硬化が進展しやすく、心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険性が高くなります。
- ・メタボリックシンドロームの改善には、内臓脂肪を減らす必要がありますが、そのためには食生活の改善と適度な運動により、体重を減らすことが重要です。

【献立に使用した福岡県産食材の紹介】

- ・主食のライ麦パンは、一般的な食パンに比べ、鉄、カリウム、マグネシウムなどのミネラルやビタミンB₁が豊富に含まれており、特に食物繊維は約2倍と多く、満腹感を持続させることができます。
- ・主菜は、鉄やビタミンAが豊富な鶏レバーを用いて、にんにくや香草のバジルでレバー特有の臭みを消し、食べやすく仕上げました。くるみなどの種実類は、抗酸化作用のあるビタミンEを豊富に含んでいます。
- ・副菜は、じゃがいもとズッキーニを用いてアヒージョ風に仕上げました。肥満予防のために料理に使用する油には、飽和脂肪酸の少ない植物性のオリーブオイルなどをお勧めします。
- ・スープは、にんじんやトマトなどの緑黄色野菜とヨーグルトの酸味を加えて仕上げました。緑黄色野菜には、生活習慣病予防に役立つビタミンCや食物繊維も豊富に含まれますので、積極的に摂りましょう。
- ・デザートは、旬のぶどうを使用しました。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	696 kcal	カルシウム	200 mg
たんぱく質	29.5 g	鉄	8.3 mg
脂質	23.2 g	ビタミンA	8822 μg
飽和脂肪酸	6.74 g	ビタミンB1	0.66 mg
炭水化物	94.4 g	ビタミンB2	1.42 mg
食物繊維	16.1 g	ビタミンC	114 mg
食塩相当量	3.5 g	ビタミンD	0.2 μg
カリウム	1375 mg	ビタミンK	116 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ライ麦パン



【材料・分量】(1人分)

ライ麦パン 100g
イチゴジャム 10g

【作り方】

1.ライ麦パンは軽くトースト
して4つ切にし、イチゴ
ジャムを添える。

②鶏レバーとブロッコリーのくるみバジルソース和え



【材料・分量】(1人分)

鶏レバー 60g
赤ピーマン 15g
にんじん 20g
ブロッコリー 30g
くるみ 5g
にんにく 3g
バジル 5g
パルメザンチーズ 5g
オリーブ油 4g
レモン汁 1g
塩 0.4g

【作り方】

1.鶏レバーは流水で血抜きを行い、一口大に切り、3分程ゆでる。
2.赤ピーマンは一口大の乱切りにし、1分程ゆでる。
3.にんじんは3cm長さの拍子切り、ブロッコリーは一口大に切ってゆでる。
4.くるみとにんにくはすりおろす。
5.バジルはみじん切りにする。
6.1～3を調味液Aで和える。

③じゃがいもとズッキーニのアヒージョ



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

じゃがいも 60g
ズッキーニ 20g
にんにく 3g
鷹の爪 0.5g
ベーコン 5g
オリーブ油 4g
塩 0.3g
こしょう 少々
パセリ 1g
サラダ菜 5g

1.じゃがいもは皮をむき、7mm程の半月切りにしてゆでる。
2.ズッキーニは縦に2、3か所ピーラーで皮をむき、7mm程の半月切りにする。
3.にんにくはみじん切り、鷹の爪は輪切りにする。
4.フライパンにオリーブ油、にんにく、鷹の爪を加え、ズッキーニ、3mm幅に切ったベーコンを加え焼く。
5.ゆでたじゃがいもを加え、塩、こしょうで味を調える。
6.サラダ菜、パセリを飾り、盛り付ける。

④赤野菜とヨーグルトのスープ



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

にんじん 20g
トマト 50g
たまねぎ 25g
有塩バター 3g
水 150g
固形コンソメ 1.5g
ヨーグルト(無糖) 40g
塩 0.4g
粗挽き黒こしょう 少々

1.にんじんは3mm幅の半月切り、トマトは湯むきし、種を除いて乱切り、たまねぎは薄くスライスする。
2.鍋にバターを溶かし、にんじん、たまねぎを炒め、水、固形コンソメを加えて弱火で10分煮る。
3.トマトを加えて1分程煮たら火を消し、粗熱を取る。
4.粗熱が取れたらミキサーにかける。
5.鍋に戻し、ヨーグルトを加えてひと煮たちしたら塩を加え、味を調えたら、器に盛り、黒こしょうを挽きかける。

「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博多ピオーネ



【材料・分量】（1人分） 【作り方】

ぶどう（ピオーネ） 60g 1.ぶどうを洗い、器に盛る。