

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 さといもとタコのしょうが炊き込みごはん
- ② ブリの照り焼き
- ③ 春菊とシバエビの炒め煮
- ④ 手まり麩とさやえんどうのみそ汁
- ⑤ 梨

【使用している福岡県農林水産物】

米・タコ・さといも・しょうが・三つ葉・ブリ・かぶ・春菊・ぶなしめじ・シバエビ・梨

【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によって引き起こされる病気の1つに糖尿病があります。糖尿病は、膵臓から分泌されるインスリンの量が減ったり、インスリンの効きが悪くなること（インスリン抵抗性）により、血糖値が上昇する病気です。血糖値が少々高くなっても症状が出にくいいため、健康診断などで血糖値が高いことを指摘されても放置している人が多いのが現状です。
- ・血糖値が高い状態が続くと、様々な合併症（網膜症、腎症、神経障害、動脈硬化、感染に対する抵抗力低下など）が進行し、気が付いたときには日常生活に大きな支障を来す可能性があります。
- ・糖尿病の治療の基本は、食事療法と運動療法です。食事はカロリー（特に糖質）の取り過ぎに注意して、各栄養素をバランスよく摂るよう心掛けましょう。

【献立に使用した福岡県産農林水産物の食材紹介】

- ・主食は、旬のタコ、さといも、しょうがを加え風味よく炊き上げました。タコを加えることで噛む回数が増え、食べ過ぎや早食いの防止にもつながります。
- ・主菜のブリは、たんぱく質やビタミンDが豊富で、中高年のメタボ予防には欠かせない栄養素が豊富に含まれています。付け合わせのかぶは、菊花に仕上げることで見た目にも華やかになり、また甘酢の酸味がこっくりとしたブリの味を和らげてくれます。
- ・副菜には、旬の春菊、ぶなしめじ、シバエビを用いて、油を控えるために炒め煮にしました。
- ・デザートには、旬の梨を添えました。旬の果物は抗酸化作用のあるビタミンCも豊富で、食事の一品として加えたい食材の一つです。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	682 kcal	カルシウム	139 mg
たんぱく質	35.4 g	鉄	4.0 mg
脂質	17.9 g	ビタミンA	279 µg
飽和脂肪酸	3.90 g	ビタミンB1	0.40 mg
炭水化物	89.9 g	ビタミンB2	0.51 mg
食物繊維	5.5 g	ビタミンC	29 mg
食塩相当量	3.4 g	ビタミンD	5.7 µg
カリウム	1334 mg	ビタミンK	169 µg

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里芋とたこのしょうが炊き込みごはん



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

- | | |
|-------------|-------------------------------------|
| さといも 25g | 1. さといもは皮をむき、一口大に切ったら塩もみし、ぬめりを洗い流す。 |
| ゆでタコ 25g | 2. ゆでタコは1cm幅、しょうがは千切りに切る。 |
| しょうが 10g | 3. さといも、ゆでタコ、しょうが、調味料を加え炊飯する。 |
| 米 80g | 4. 茶碗に盛り、三つ葉を飾る。 |
| 酒 2g | |
| みりん 2g | |
| 薄口しょうゆ 2g | |
| 和風顆粒だし 0.3g | |
| 三つ葉 3g | |

③春菊とシバエビの炒め煮



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

- | | |
|-------------|--|
| 春菊 60g | 1. 春菊は3cm長さに切り、しめじは石づきをとり、ひと房に分ける。 |
| ぶなしめじ 10g | 2. 油揚げは油抜きをし、3cm長さの短冊に切る。 |
| 油揚げ 3g | 3. フライパンに油を入れ、シバエビ、しめじを炒め、最後に春菊を入れ炒める。 |
| 油 2g | 4. 調味料で味を調え、盛り付けたら削り節を上に乗せる。 |
| シバエビ 15g | |
| 濃口しょうゆ 3g | |
| かつお・昆布だし 4g | |
| 砂糖 1g | |
| 削り節 0.5g | |

②ブリの照り焼き



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

- | | |
|-----------|--------------------------------------|
| ブリ 70g | 1. ブリは調味料(しょうゆ、みりん)に20分程漬けておく。 |
| 濃口しょうゆ 4g | 2. 天板に油をひき、1の汁気を切って、180℃のオーブンで10分焼く。 |
| みりん 4g | |
| 油 0.5g | |

〔付け合わせ〕

かぶ 30g

塩 0.1g

酢 2g

砂糖 1g

塩 0.1g

唐辛子 少々

〔付け合わせ〕

1. かぶは菊花になるように縦横に包丁を入れ、塩でならす。

2. しんなりしたら水気を絞り、Aに漬け込む。

3. 輪切りにした唐辛子をかぶの中心に飾る。

④手まり麩とさやえんどうのみそ汁



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

- | | |
|---------------|-----|
| かつお・昆布だし 150g | 1.a |
| 淡色辛みそ 10g | |
| さやえんどう 10g | |
| 手まり麩 3g | |

「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新興梨



【材料・分量】（1人分）

梨 80g

【作り方】

1.皮をむき器に盛る。