

「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

青年期

×

これから家庭を持ち、親になる世代向け



献立名

- ① 麦入り黒米ごはん
- ② 鶏肉の竜田揚げ
- ③ 小松菜とこんにゃくのきんぴら
- ④ きゅうりとえのきの酢の物
- ⑤ 豆苗と春雨のスープ

【使用している福岡県農林水産物】

米・麦・黒米・鶏肉・サニーレタス・キャベツ・トマト・小松菜・きゅうり・えのき・豆苗・わかめ

【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

- ・農林水産省では、第3次食育推進基本計画に基づき、食育推進に役立つエビデンス（根拠）を集めて、情報発信を行っています（<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/>）。その中で、共食（誰かと一緒に食事をする）をして、孤食（ひとり食べる）にならないようにすることを勧めています。
- ・共食をする回数が多い人は、健康に関する自己評価が高く、20～30歳代の女性ではストレスが軽減することが報告されています。また、共食によって、野菜や果物などの健康的な食品の摂取が多くなり、多様な食品を摂取するようになり、さらに生活のリズムがよくなることも報告されています。
- ・家族、職場の人、友人、地域の人などと共食をして、健康的な食生活を実践しましょう。

【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

- ・栄養バランスがひと目でわかる「一汁三菜」スタイル。
- ・黒米には種皮部分にポリフェノールの一種アントシアニンが含まれるので、白米と混ぜて炊くと全体が鮮やかな紫色になります。麦にはビタミンB₁や食物繊維が豊富に含まれます。
- ・鶏肉のたんぱく質には人間の体内で作ることができない必須アミノ酸がバランスよく含まれています。
- ・小松菜は緑黄色野菜の中でも栄養価の高い野菜で、特にカルシウムが多いのが特徴です。
- ・えのきは食物繊維、ビタミンB₁、B₂、D、ナイアシンが豊富。あえ物や炒め物、汁物にと重宝します。
- ・豆苗はえんどう豆を発芽させた新芽野菜。爽やかな香りとシャキシャキした食感が特徴で、サラダ、あえ物、炒め物などに最適です。たんぱく質と炭水化物が比較的多く、ビタミンA、C、K、葉酸も豊富に含まれます。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	693 kcal	カルシウム	118 mg
たんぱく質	32.7 g	鉄	3.9mg
脂質	12.8 g	ビタミンA	163 μg
飽和脂肪酸	2.20 g	ビタミンB ₁	1.02mg
炭水化物	108.7 g	ビタミンB ₂	0.28mg
食物繊維	4.9 g	ビタミンC	50mg
食塩相当量	2.5 g	ビタミンD	0.1 μg
カリウム	938 g	葉酸	132 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麦入り黒米ごはん



【材料・分量】(1人分)

米 90g
押麦 10g
黒米 5g
ビタミン強化米 0.5g
水 160g

【作り方】

- 1.米を研ぐ。
- 2.黒米と押麦とビタミン強化米を入れて規定の分量の水を入れて炊く。

③小松菜とこんにゃくのきんぴら



【作り方】

- 1.小松菜は洗って水気を切り、2～3cmに切る。
- 2.にんじんはせん切にする。
- 3.きんぴらこんにゃくはゆでてアク抜きをする。
- 4.フライパンにごま油、一味唐辛子を入れて熱し、3を入れて炒め、パチパチと音がしたら1と2を加える。しんなりしたら砂糖を入れ、全体に混じったらしょうゆを入れて、汁気がなくなるまで炒め、最後に白ごまをまぶす。

【材料・分量】(1人分)

小松菜 30g にんじん 5g
きんぴらこんにゃく 30g
ごま油 1g
一味唐辛子 0.2g
砂糖 1g 濃口しょうゆ 3g
白ごま 1g

②鶏肉の竜田揚げ



【材料・分量】(1人分)

鶏むね肉 100g
濃口しょうゆ 2g
砂糖 1g
酒 1g
おろししょうが 2g
片栗粉 4g
サラダ油 8g

《付け合わせ》

レモン 10g
キャベツ 30g
トマト15g
サニーレタス 2g

【作り方】

- 1.鶏むね肉は食べやすい大きさに切る。
- 2.ボウルに1と下味の調味料Aを合わせ、約10分間漬け込む。
- 3.鶏肉の表面を紙タオルなどでおさえ軽く汁気を取り、片栗粉をまんべんなくまぶし、余分な粉を払うようにして落とす。
- 4.約170℃に熱した揚げ油に3を入れ表面を返しながら6～7分を目安にカラッときつね色になるまで揚げる。
- 5.レモンは10等分のくし形に切り、竜田揚げに添える。
- 6.せん切りにしたキャベツ、食べやすく切ったトマト、サニーレタスを添える。

④きゅうりとえのきの酢の物



【作り方】

- 1.きゅうりは小口切りにして塩を振ってしばらく置き、水気を絞る。
- 2.えのきは食べやすい大きさに切りサッとゆで、粗熱をとる。
- 3.生わかめはたっぷりの水に入れ塩抜きをし、カットする。
- 4.ボウルに1, 2, 3とBを入れさっと混ぜ合わせる。

【材料・分量】(1人分)

きゅうり 30g えのき 5g
生わかめ 5g
B { 穀物酢 5g
砂糖 3g
薄口しょうゆ 2g

⑤豆苗と春雨のスープ



【材料・分量】(1人分)

豆苗 5g
緑豆春雨 10g
C { 鶏がらスープ(顆粒) 2g
薄口しょうゆ 2g
水 150g

【作り方】

- 1.豆苗は根元を落として洗い、3等分に切る。
- 2.鍋にCを入れ火にかけて、沸騰したら緑豆春雨を入れ、柔らかくなったら豆苗を加える。