

## 「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

学童期

×

ジュニアアスリート



### 献立名

- ① なすとトマトのミートソースパスタ
- ② 小松菜とまいたけの卵炒め
- ③ さつまいもとチーズのサラダ
- ④ 梨のはちみつヨーグルトかけ

### 【使用している福岡県農林水産物】

なす・小松菜・まいたけ・にんじん・卵・さつまいも・梨・はちみつ

### 【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

持久力を高めるには

持久力のエネルギー源はグリコーゲンという糖質です。グリコーゲンは、ごはんやパンなどの炭水化物を食べて消化吸収されたブドウ糖が、多糖質として筋肉や肝臓に蓄えられたものです。筋肉に貯蔵されたグリコーゲンが運動のエネルギー源となります。グリコーゲンがエネルギー源として使用されやすくするためには、豚肉や大豆製品などに含まれているビタミンB1と一緒に摂ることが大切です。そして運動すれば筋肉中のグリコーゲンは徐々に減ってきます。そのため、毎回の食事として、主食はごはんやパンなど、副菜はじゃがいもやかぼちゃなどを食べてグリコーゲンを補充しておくことが必要となります。運動後20分以内にこれらの食事を取るとグリコーゲンの回復が速やかに起こります。

### 【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

主食、主菜、副菜、果物、乳製品に分類されるメニューを揃えると、バランスの良い食事を摂りやすくなります。メニューによっては、一皿で数種類の分類メニューが摂れる複合メニューもあります。その例がミートパスタ（主食、主菜、副菜）です。外食メニューでも多いので、このような複合メニューを選ぶ場合は、足りない分類メニューは何かを考えて、追加メニューを選ぶと外食やコンビニでの食事でもバランスよく摂れます。今回は、パスタに副菜（小松菜とまいたけの卵炒め）と果物（梨）、乳製品（ヨーグルト）をつけてバランスを整えました。ミートソースに使うなすは秋も美味しい野菜です。油との相性がよく、彩りもきれいになります。

### 【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	931kcal	カルシウム	282mg
たんぱく質	33.5g	鉄	4.9mg
脂質	30.9g	ビタミンA	351μg
飽和脂肪酸	8.26g	ビタミンB1	0.94mg
炭水化物	127.7g	ビタミンB2	0.60mg
食物繊維	9.9g	ビタミンC	53mg
食塩相当量	3.3g	ビタミンD	1.8μg
カリウム	1645mg	葉酸	169μg

## 「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なすとトマトのミートソースパスタ



#### 【材料・分量】(1人分)

スパゲッティ(乾麺) 90g  
塩(ゆで用) 0.8g  
なす 30g  
油(揚げ油) 3g  
たまねぎ 40g  
にんじん 10g  
トマト水煮 100g  
オリーブ油 2g  
豚ひき肉 70g  
塩 0.5g  
こしょう 少々  
砂糖 5g  
トマトケチャップ 8g  
顆粒コンソメ 1.8g

#### 【作り方】

1. 1リットルの湯を沸かし、塩を入れてスパゲッティをゆでる。
2. なすは乱切りし、素揚げにする。
3. たまねぎ、にんじんはみじん切り、ホールトマトはつぶしておく。
4. フライパンにオリーブ油を入れ、豚挽ひきを炒め、3の野菜を加えてさらに炒め、コンソメ、塩、こしょう、砂糖、ケチャップで味を調える。
5. ゆでたスパゲッティを器に盛り、4をかけ、2を盛り付ける。

### ③さつまいもとチーズのサラダ



#### 【材料・分量】(1人分)

さつまいも 50g  
レーズン 8g  
ブロックチーズ 7g  
マヨネーズ 8g  
砂糖 0.5g  
塩 0.2g  
こしょう 少々

#### 【作り方】

1. さつまいもは皮つきのままサイコロ状に切り、ゆでる。レーズンは湯通しする。チーズはサイコロ状に切る。
2. 1を調味料で和えて器に盛る。

### ②小松菜とまいたけの卵炒め



#### 【材料・分量】(1人分)

小松菜 50g  
まいたけ 20g  
にんじん 5g  
卵 20g  
マーガリン 1g  
塩 0.2g  
こしょう 少々

#### 【作り方】

1. 小松菜は3cm長さに切る。まいたけは軸を取り軽くほぐす。にんじんは短冊切りにする。
2. 卵は器に割りほぐしておく。
3. フライパンにマーガリンを入れ、1を炒め火が通ったら2を入れ、塩、こしょうで調味する。

### ④梨のはちみつヨーグルトかけ



#### 【材料・分量】(1人分)

梨 100g  
低脂肪ヨーグルト 50g  
はちみつ 3g

#### 【作り方】

1. 梨は皮をむき、薄切りにし器に盛る。
2. 1にヨーグルト、はちみつをかける。