

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 サクラエビ入り栗ごはん
- ② サンマの磯部揚げ
- ③ 豆腐とトマトのサラダ
- ④ 豚汁
- ⑤ 八女抹茶のミルク寒天

### 【使用している福岡県農林水産物】

米・かぼちゃ・豆腐・トマト・大葉・豚肉・大根・にんじん・ごぼう・抹茶

### 【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

#### 筋力アップの食事と睡眠

トレーニングを行うと、筋肉への負荷により筋肉繊維が傷つくため、その修復が必要となります。そのための栄養素がたんぱく質です。運動する場合は体重 1 kg 当たり約 1.5g～2g のたんぱく質が必要とされています。だからといって 1 食でたくさんのたんぱく質を摂っても吸収量には限界がありますので筋肉の回復にはつながりません。朝食、昼食、夕食できちんとたんぱく質を摂ることが大切です。たんぱく質は肉、魚、牛乳などの動物性たんぱく質と豆腐、納豆、芋類などの植物性たんぱく質があります。動物性たんぱく質には脂肪が多いことがあるので、いろいろな食品からたんぱく質を摂ることが大切です。

そして、鶏肉、じゃがいも、バナナなどに多く含まれるビタミン B6 や野菜や果物に多いビタミン C はたんぱく質の吸収を促進してくれるので、これらの食品と一緒に摂ることで筋肉の修復を助けます。食事だけ気を付ければいいのではなく、十分な睡眠も筋肉の修復に欠かせません。それは睡眠中に成長ホルモンというホルモンが分泌され筋肉の回復をアップしてくれるからです。

### 【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

学童期は、骨や筋肉の成長が著しくなる時期で、身体材料となるたんぱく質やカルシウム、成長に必要なエネルギーをバランスよく適量摂取することが重要な時期です。骨の材料となるカルシウムは日本人が不足しやすい栄養素の一つです。

今回の献立は、牛乳の他、サクラエビをご飯に混ぜることでカルシウムの摂取量が増えるようにしました。また、サクラエビを炒ることで香ばしくなり食塩摂取量を抑えられた味ご飯になっています。ミルク寒天には、八女抹茶の粉末を使用し、貧血予防に欠かせない鉄を摂取できるデザートとしました。

### 【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	1044kcal	カルシウム	325mg
たんぱく質	38.3g	鉄	4.6mg
脂質	33.8g	ビタミンA	210μg
飽和脂肪酸	6.07g	ビタミンB1	0.54mg
炭水化物	140.4g	ビタミンB2	0.62mg
食物繊維	7.2g	ビタミンC	36mg
食塩相当量	2.8g	ビタミンD	11.9μg
カリウム	1351mg	葉酸	156μg

## 「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 サクラエビ入り栗ごはん



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

- |     |             |                          |
|-----|-------------|--------------------------|
| A { | 米 100g      | 1. 米を研ぎ、分量の水に浸漬しAを加え炊く。  |
|     | 水 145g      | 2. サクラエビは香りがたつまで煎る。      |
|     | 酒 3g        | 3. 炊けたご飯に2と栗を入れて混ぜ、器に盛る。 |
|     | 薄口しょうゆ 1.5g |                          |
|     | サクラエビ 3g    |                          |
|     | 栗水煮(甘煮) 40g |                          |

### ③ 豆腐とトマトのサラダ



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

- |                |                            |
|----------------|----------------------------|
| 木綿豆腐 40g       | 1. 豆腐はサイコロに切り、ゆでる。         |
| トマト 40g        | 2. トマトはサイコロに切り、大葉は千切りにする。  |
| 大葉 0.5g        | 3. 1、2を混ぜて器に盛り、ドレッシングをかける。 |
| ノンオイルドレッシング 7g |                            |

### ② サンマの磯部揚げ



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

- |     |              |                                |
|-----|--------------|--------------------------------|
| A { | サンマ 80g      | 1. サンマは内臓を取り、半分に切って塩で下味を付けておく。 |
|     | 塩 0.2g       | 2. かぼちゃは薄く切り、フライパンで焼く。         |
|     | 油 0.3g (焼き油) | 3. Aを混ぜて衣を作り、1に衣をつけ、揚げる。       |
|     | かぼちゃ 30g     | 4. 3のサンマと2のかぼちゃを器に盛り付ける。       |
|     | 薄力粉 8g       |                                |
|     | 水 15g        |                                |
|     | 青のり 0.5g     |                                |
|     | 油 8g (揚げ油)   |                                |

### ④ 豚汁



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

- |               |   |
|---------------|---|
| 豚もも肉 20g      | 1. 豚肉は1.5cm位に切る。大根、にんじんはいちょう切りにし、ごぼうは笹がきにする。大根葉は5mm長さに切る。 |
| 大根 15g        | 2. 鍋に出汁を入れ火にかけて、大根葉以外の1を入れ、野菜に火が通るまで煮る。                   |
| にんじん 10g      | 3. 2にみそを溶き、大根葉を入れ火を止め、器に盛る。                               |
| ごぼう 5g        |   |
| 大根葉 5g        |   |
| 出し汁(いりこ) 150g |   |
| みそ 10g        |   |

⑤八女抹茶のミルク寒天



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

粉末抹茶 1g  
バナナ 30g  
レモン汁 適量  
…バナナの変色防止用  
低脂肪乳 60g  
スキムミルク 5g  
粉寒天 0.6g  
砂糖 15g

- 1.粉末抹茶は少量の湯（分量外）で溶かしておく。バナナは好みの大きさに切り、レモン汁につけておく。
- 2.鍋に1、低脂肪乳、スキムミルク、粉寒天を入れ寒天を煮溶かし、砂糖を加え火を止め、型に流し入れ冷やし固める。
- 3.2を好みの型に切り、切ったバナナと共に器に盛る。