

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

思春期（高校生）

×

ジュニアアスリート



献立名

- ① キンパツ風巻きずし
- ② 春雨ソテー
- ③ 卵丸ごとスープ
- ④ 季節のフルーツ牛乳寒

【使用している福岡県農林水産物】

米・にんじん・ほうれん草・牛肉・海苔（福岡有明のり）・干しいたけ・たまねぎ・にら・にんにく・卵・小ねぎ・キウイフルーツ・牛乳

【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

睡眠の大切さ

疲労を回復したり、身体の成長を促したり、運動で傷ついた筋肉を修復したりする作用がある成長ホルモンは、夜の10時から夜中の2時の間に多く分泌されることがわかっています。そのため、運動による疲労回復や筋肉の回復には十分な睡眠が必要となります。実際、スポーツ選手は一般の人に比べ、睡眠時間が1時間程度長いという報告があります。上手な睡眠をとるためには、寝る前に少し工夫が必要です。よくいわれているように、スマホをずっと見続けていると、ブルーライトのために神経が高ぶって入眠を妨げます。カフェインなどが入っている飲料も就寝前に摂ると頭がさえて眠れなくなることがあります。お風呂などに入るとリラックスできます。寝る1時間くらい前に身体の深部体温が低下し、睡眠を促します。深部体温を下げるための入浴の最適なタイミングは、就寝の約1時間から2時間前です。睡眠中は胃腸も休ませるために、寝る前の少なくとも3時間前に夕食は済ませましょう。

【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

ジュニアアスリートにとって最も大切なことは、心身を十分に成長させることです。そのためには、①欠食をせず、②主食、主菜、副菜、乳製品、果物を揃えた食事をしましょう。また、カルシウムは、骨の成長には欠かせない栄養素ですが、不足しやすい栄養素でもあります。

今回、牛乳寒にスキムミルクを入れ、カルシウムをより摂取しやすくしました。また、牛乳寒と一緒に入るキウイフルーツはビタミンCが豊富です。ビタミンCは体調を整えるために働きますが、筋肉作りにも必須です。心身の健全な成長のためには、ごはんや肉、魚だけでなく、ビタミン、ミネラルも摂れるよう乳製品や野菜、果物も摂取しましょう。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	g	カルシウム	293mg
たんぱく質	32.8g	鉄	5.0mg
脂質	21.6g	ビタミンA	402μg
飽和脂肪酸	6.59g	ビタミンB ₁	0.43mg
炭水化物	141.9g	ビタミンB ₂	0.89mg
食物繊維	7.1g	ビタミンC	54mg
食塩相当量	2.9g	ビタミンD	1.6μg
カリウム	1213mg	葉酸	210μg

①キンパツ風巻きずし



【材料・分量】(1人分)

【作り方】

- 米 100g
水 150g
A { ごま油 1g
 薄口しょうゆ 2g
 いりごま 3g
B にんじん 10g
C { ほうれん草 30g
 ごま油 0.3g
D { 油 1g
 牛肉 40g
 焼肉のたれ 3g
E たくあん 7g
焼き海苔
(福岡有明のり) 3g

- 1.米を研ぎ、分量の水に浸漬し炊く。炊き上がったら、Aを混ぜる。
- 2.具の準備をする。B：にんじんは千切りし、ゆでる。C：ほうれん草は2cm程度に切り塩ゆでし、ごま油をまぶす。D：フライパンに油を敷き牛肉を炒め、焼肉のたれで調味する。E：たくあんは千切りにする。
- 3.巻ずに焼き海苔をおき、1のご飯を広げる。海苔の巻終わりは1cmほど開ける。
- 4.3の手前1/3くらいを開けB、C、D、Eをのせ、巻ずでしっかり巻く。
- 5.食べやすい大きさに切る。

②春雨ソテー



【材料・分量】(1人分)

【作り方】

- 春雨(乾) 15g
干しいたけ 2g
濃口しょうゆ 6g
A { 砂糖 3g
 酒 1g
 たまねぎ 10g
 にんじん 5g
 にら 3g
 にんにく 1g
 油 1g
 焼き豚 10g
 ごま油 0.5g
1.春雨は湯で戻す。干しいたけは水で戻す。調味料Aを合わせる。
2.戻した春雨は食べやすい長さに切る。たまねぎ、にんじん、戻した干しいたけは千切り、にらは、2~3cm長さに切る。にんにくはみじん切りにする。
3.フライパンに油を敷き、みじん切りにしたにんにくを入れ、香りがたつまで加熱する。
4.にんにくの香りがしたら、たまねぎ、にんじん、戻した干しいたけ、を炒め、火が通ったら、焼き豚を入れ、Aで調味する。
5.春雨、にらを入れ、にらに火が通ったら、ごま油を回し入れ、火を止め器に盛る。

「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！

③卵丸ごとスープ



【材料・分量】(1人分)

鶏がらスープ 150g
練りごま 2g
薄口しょうゆ 2g
小ねぎ 0.5g
卵 50g

【作り方】

1. 鍋に鶏がらスープを沸かし、練りごまを溶かし、しょうゆで調味する。
2. 小ねぎは小口切りにする。
3. 1が沸いたら、卵を落とし入れ、卵黄を卵白が包むように成形する。
4. 卵が固まったら火を止め、器にもり、小ねぎを散らす。

④季節のフルーツ牛乳寒



【材料・分量】(1人分)

- キウイフルーツ 40g
牛乳 80g
スキムミルク 5g
砂糖 15g
粉寒天 0.8g
クコの実 2粒
- A { 砂糖(シロップ用) 15g
水(シロップ用) 50g
- 【作り方】
1. キウイフルーツは皮をむき、いちよう切りにする。
 2. 鍋に1、牛乳、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. シロップを作る。鍋にAを入れ火にかけ、砂糖が溶けたら火を止め冷蔵庫で冷やす。
 4. 2を小さなひし形に切り、1と共に器に盛り、冷やした3を注ぐ。