

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)

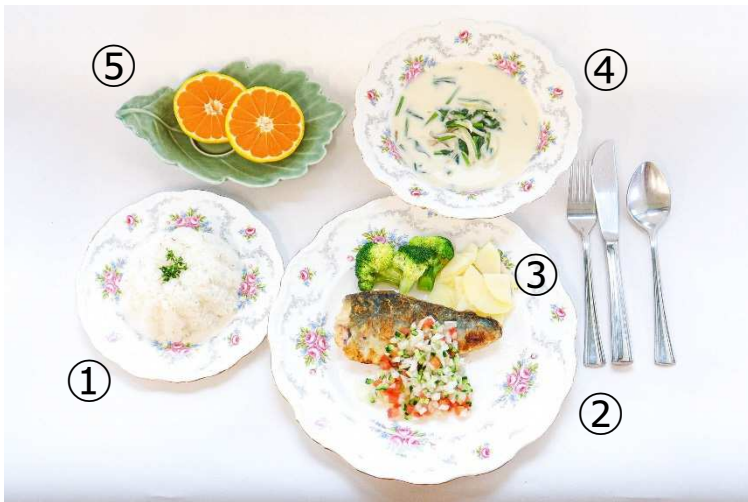
健康課題 (内容)

秋

思春期(高校生)

×

ジュニアアスリート



献立名

- ① 麦ごはん
- ② 鯖のムニエルラビゴットソース
- ③ ブロccoliとポテトのガーリックソテー
- ④ きのことほうれん草のミルクスープ
- ⑤ みかん

【使用している福岡県農林水産物】

米・たまねぎ・トマト・きゅうり・ブロッコリー・じゃがいも・にんにく・まいたけ・ほうれん草・牛乳・みかん

【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

女子選手の貧血対策

女子はもともと月経などで鉄分が失われやすいため、貧血がよくみられます。その上、運動すると大量の汗とともに鉄分が体外にでていきます。さらに運動により足の裏に衝撃を与えることが多いと、多くの血管がある足の裏ではその衝撃で血管の中の赤血球が破壊されやすくなります。貧血になれば、体内の酸素不足が起こり息切れや持久力低下などの症状が出やすくなります。そのため貧血を予防する食事が重要となります。主として鉄分をしっかり摂ることが大切です。鉄分にはレバーや牛肉などに含まれるヘム鉄と、ほうれん草やひじきなどに含まれる非ヘム鉄があります。ヘム鉄は吸収がよいのですが、非ヘム鉄は吸収が低いために、野菜や果物に多いビタミンCやたんぱく質と一緒に摂ると吸収率が上がります。毎食しっかり鉄分を摂ることが大切です。

【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

エネルギーの必要量を確保することが最重要です。エネルギー源として、糖質を十分に摂取することが大切ですが、糖質からのエネルギー摂取では、食事の量がぐんと増え、食べる量に限界が生じます。そこで、もう一つのエネルギー源である脂質を上手に使い、エネルギー量を確保します。脂質1gで9kcalのエネルギーが摂取でき、これは、糖質1gで摂取できるエネルギー4kcalの2倍以上のエネルギー量になり、効率よくエネルギーが摂取できます。今回の主菜は、脂質の豊富な魚である鯖を使用し、またラビゴットソースはオリーブオイルを使用したソースとなっています。しかし、エネルギーの過剰摂取が続くと体脂肪量が増えるので、脂質の摂り過ぎには注意しましょう。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	1130kcal	カルシウム	323mg
たんぱく質	44.1g	鉄	5.1mg
脂質	44.7g	ビタミンA	315μg
飽和脂肪酸	10.17g	ビタミンB ₁	0.66mg
炭水化物	135.4g	ビタミンB ₂	0.73mg
食物繊維	8.2g	ビタミンC	111mg
食塩相当量	3.3g	ビタミンD	6.0μg
カリウム	1471mg	葉酸	204μg

「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麦ごはん



【材料・分量】(1人分)

米 100g
押し麦 10g
水 165g

【作り方】

- 1.米を研ぎ、押し麦を加えて、分量の水に浸漬し炊く。
- 2.炊き上がったら、器に盛る。

③ブロッコリーとポテトのガーリックソテー



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

ブロッコリー 40g
じゃがいも 30g
にんにく 2g
油 1g
薄口しょうゆ 1g

- 1.ブロッコリーは小房に切り分け、塩ゆでしておく。じゃがいもは、いちょう切りにし、硬めにゆでる。にんにくは、みじん切りにする
- 2.フライパンににんにくと油を入れ熱し、にんにくの香りがしてきたらじゃがいも、ブロッコリーを入れ、炒める。
- 3.薄口しょうゆで調味し、器に盛る。

②鯖のムニエルラビゴットソース



【材料・分量】(1人分)

サバ 100g
塩 0.2g
こしょう 少々
薄力粉 10g
油 2g
たまねぎ 20g
トマト 20g
きゅうり 10g
A {
B { オリーブ油 4g
砂糖 5g
りんご酢 8g
薄口しょうゆ 1g

【作り方】

- 1.サバは、塩、こしょうをし、10～15分おく。
- 2.1に薄力粉をまぶし、フライパンに油を敷き熱して両面を色よく焼く。
- 3.Aの野菜はみじん切りにし、玉ねぎは水にさらし、トマト、きゅうりは水気を切る。
- 4.オリーブ油以外のBを混ぜ、混ぜたらオリーブ油を少しずつ入れる。
- 5.4が混ぜたら、3を入れソースを作る。
- 6.皿に2をのせ、5をかける。

④きのこほうれん草のミルクスープ



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

まいたけ 10g
ほうれん草 10g
たまねぎ 10g
油 0.5g
水 50g
顆粒コンソメ 0.8g
牛乳 100g
みそ 10g

- 1.まいたけは小さくほぐし、サツとゆでる(色が煮汁に移るため)。ほうれん草は、2cm長さに切り、塩ゆでする。たまねぎは千切りにする。
- 2.鍋に油を敷き、たまねぎを炒める。たまねぎに火が通ったら、ほうれん草、まいたけ、水、コンソメ、牛乳を入れ、鍋肌がツツツとしてきたらみそを溶き、調味し器に盛る。

「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！

⑤みかん



【材料・分量】（1人分）

【作り方】

みかん 100g（1個）

1.みかんは、横半分に切り、
切り口を上に向けて器に
盛る。