

「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

思春期・青年期

×

朝食を食べよう！



献立名

- ①ピザ風2種
- ②ひよこ豆のサラダ
- ③梨のコンポート
- ④みかんジュース

【使用している福岡県農林水産物】

ミニトマト・ピーマン・きゅうり・パセリ・梨・みかんジュース

【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

朝食欠食が招くもの

朝食を食べないことで、さまざまな栄養問題、健康問題を招く恐れがあります。朝食を摂取していない人ほど日中の活動に必要な十分なエネルギーが摂取できていません。本来活動するために必要なエネルギーがとれていないために、活動そのものが低下します。またエネルギーだけでなく朝食を摂取していない人ほど、必要な栄養素の摂取量が不足しています。健康面では朝食を摂取していない人ほどBMI※が高く、体脂肪率は有意に高い結果となります。つまり肥満傾向がみられるということです。また朝食を摂取していない人ほど体力評定平均値が有意に低く、朝食を食べないと体力が低下する恐れがあります。集中力の面でも影響あり、同じ量の計算をするのに余計に時間がかかるとともに、間違いも多くなってきます。またコンピュータを使ったテストでは、グルコース（ブドウ糖）を摂取しない場合（朝食を食べない状態と同じ）は、グルコースを摂取した場合（朝食を食べている状態）に比べ間違いが多くなるのがわかっています。集中力向上には朝食は欠かせないということです。

※BMIとは

$(\text{体重 (kg)}) \div (\text{身長 (m)})^2$ で計算される値。肥満や低体重（やせ）の判定に用いられます。

【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

朝食を摂取すると、腸の活動を活発にして排便を促し、全身の体温を上昇させ体の目覚めを良くすることができます。また、朝食べる果物はブドウ糖が脳のエネルギー源になり、頭の働きを良くします。たんぱく質、脂質、ミネラル、ビタミンとバランスよく摂取しましょう。

主食のピザ風2種は、①パンの上にミニトマトとアンチョビ、ルッコラをのせオリーブオイルをかけたもの②パンの上にツナ缶にスイートコーンを混ぜ、ピーマンをのせたもので、色や味のコントラストを活かし、朝から食欲を増進させてくれます。サラダは、たんぱく質やカルシウム、ビタミンE、食物繊維を含むひよこ豆やきゅうり、カッターチーズを使った手軽にできる1品です。梨のコンポートは前日に作り、味をなじませておきましょう。みかんジュースにはビタミンCが多く含まれます。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	754kcal	カルシウム	97mg
たんぱく質	24.4g	鉄	2.0mg
脂質	23.5g	ビタミンA	106μg
飽和脂肪酸	4.90g	ビタミンB ₁	0.25mg
炭水化物	114.8g	ビタミンB ₂	0.19mg
食物繊維	9.9g	ビタミンC	50mg
食塩相当量	2.7g	ビタミンD	0.6μg
カリウム	714mg	葉酸	135μg

「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ピザ風2種



【材料・分量】(1人分)

<トマト&ルッコラ>

食パン 60g (6枚切り1枚)
ミニトマト 30g
アンチョビ 2g
こしょう 少々
オリーブ油 3g
ルッコラ 10g

<ツナ缶&ピーマン>

食パン 60g (6枚切り1枚)
ツナ(缶) 30g
コーン(缶) 10g
マヨネーズ 5g
ピーマン 10g
ケチャップ 8g

【作り方】

<トマト&ルッコラ>

- 1.食パンは2~4等分に切る。
- 2.ミニトマトは横3等分にスライスし、アンチョビは細かく刻む。
- 3.1に2をのせ、こしょうを振り、オリーブ油1/2をかけ、オーブンで焼く。
- 4.焼きあがった3にルッコラをのせ、残りのオリーブ油をかけて器に盛る。

<ツナ缶&ピーマン>

- 1.食パンは2~4等分に切る。
- 2.ツナ缶とコーン、マヨネーズを混ぜ合わせ、ピーマンは千切りにする。
- 3.1に2をのせ、ケチャップを上からかけ、オーブンで焼き、器に盛る。

②ひよこ豆のサラダ



【材料・分量】(1人分)

ひよこ豆(ゆで) 40g
きゅうり 20g
コーン(缶) 10g
オリーブ油 3g
塩 0.2g
こしょう 少々
レモン汁 4g
カッターチーズ 15g
イタリアンパセリ 0.2g

【作り方】

- 1.ひよこ豆は軽く水洗いし、ざるにあげ水気を切る。
- 2.きゅうりは1cm角に切る。
- 3.コーンはさっと湯通しする。
- 4.Aを混ぜ、ドレッシングをつくる。
- 5.1~4を混ぜ合わせ、器に盛り、カッターチーズとイタリアンパセリを飾る。

A

「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 梨のコンポート



【材料・分量】(1人分)

梨 50g
砂糖 10g
水 50g
はちみつ 3g

【作り方】

1. 梨は皮をむき、くし切りにする。
2. 鍋に1と砂糖、水を入れ煮る。汁気が煮詰まってきたらはちみつを加え、火を止める。

④ みかんジュース



【材料・分量】(1人分)

みかんジュース 150g