

「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 麦ごはん
- ② サンマの塩焼き
- ③ 柿と春菊の白和え
- ④ なめことオクラのみそ汁
- ⑤ ヨーグルトの梨添え

【使用している福岡県農林水産物】

米・なめこ・オクラ・大根・大葉・かぼす・柿・春菊・干しいたけ・梨

【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

朝食欠食の理由

朝食を食べない生徒の多くは朝時間がないといえます。この背景を検討することが大切です。起床時間が遅いために朝は時間がないのですが、それは夜遅く起きていることが原因です。ではなぜ夜遅くまで起きているのでしょうか。これらの習慣は実はすべて繋がっています。就寝時間が遅い→起床時間が遅い→朝食を食べない→日中の活動が低下→夜に眠気が起きにくい→就寝時間が遅いという悪循環に陥っているわけです。そのためいつも睡眠不足にもなっています。このような生活リズムを続けていると、精神的に不安になったりイライラしたり、肥満や高血圧など将来の生活習慣病の芽が形成されます。そのため悪循環の連鎖をどこかで断ち切ることが必要です。朝食を摂れない人は、まずコップ一杯の水から始めましょう。次に100%のフルーツジュース、フルーツヨーグルト、シリアルとヨーグルトなどを経て、固形物のごはんやパンの朝食を摂るようにして朝食を食べる習慣を身につけるといいでしょう。

【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

朝に食べたい「一汁三菜」の献立です。主食には新米のごはん、汁物はなめことオクラのみそ汁で、粘質性のある食物繊維豊富な食材を使い、独特の食感を味わうことができます。主菜には旬真っ盛りのサンマ、副菜に柿を使った白和え、デザートにヨーグルトくだもの添えと理想の和食献立となっており、栄養バランスにも優れています。

サンマなどの青魚には、EPAやDHAなど多価不飽和脂肪酸が含まれており、血液をサラサラにしてくれます。付け合わせのかぼすが、サンマの風味を引き立てます。福岡県で収穫量が多く、10月中旬から旬を迎える富有柿は、ビタミンCを多く含み、感染症予防の効果が期待できます。同様に新興梨も旬で、やわらかい果肉と乾燥プルーンをヨーグルトに添えて甘味と酸味のバランスが絶妙です。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	811kcal	カルシウム	360mg
たんぱく質	30.0g	鉄	4.7mg
脂質	28.5g	ビタミンA	158μg
飽和脂肪酸	6.07g	ビタミンB1	0.31mg
炭水化物	108.7g	ビタミンB2	0.51mg
食物繊維	9.7g	ビタミンC	46mg
食塩相当量	2.5g	ビタミンD	10.5μg
カリウム	1140mg	葉酸	159μg

「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) 【作り方】

米 80g
押し麦 10g
水 135g

1. 米と押し麦を合わせ、洗っておく。
2. 分量の水を加え、炊く。

③柿と春菊の白和え



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

- | | |
|-------------|---|
| 柿 40g | 1. 柿は皮をむき拍子切りにする。春菊はゆでて、3cm長さに切る。 |
| 春菊 20g | 2. しいたけは水に戻してせん切り、糸こんにゃくは3cmに切る。 |
| 干しいたけ 15g | 3. 鍋に調味料Aを加え、2を下煮する。 |
| 糸こんにゃく 2g | 4. 豆腐は30秒熱湯に通し、布巾を敷いたざるの上に上げ、水気を絞る。 |
| だし汁 30g | 5. 炒りごまをすり鉢でよくすり、豆腐を加えてすり合わせ、調味料Bを加えてさらによくする。 |
| 砂糖 1.4g | 6. 5に柿と3を入れ、器に盛る。 |
| しょうゆ 1.6g | |
| 木綿豆腐 30g | |
| 白ごま 8g | |
| 薄口しょうゆ 1.5g | |
| 砂糖 2.5g | |
| 白みそ 3g | |

②サンマの塩焼き



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

サンマ 65g
塩 1.3g
大根 50g
大葉 1g
かぼす 10g

1. サンマに塩をして15分おく。
2. 1のサンマを焼き、大根、大葉、かぼすを添える。

④なめことオクラのみそ汁



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

- | | |
|----------|----------------------------|
| なめこ 20g | 1. なめこ、油揚げはさつと湯通しする。 |
| 油揚げ 5g | 2. オクラは5mm厚さに切り、油揚げは短冊に切る。 |
| オクラ 20g | 3. だし汁でみそを溶く(ふくさ仕立て※)。 |
| だし汁 150g | 4. 3になめこ、オクラ油揚げを加え、一煮する。 |
| 赤みそ 8g | |
| 白みそ 4g | |

※白と赤の2種類のみそを使った汁をふくさ仕立てといいます。

「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ヨーグルトの梨添え



【材料・分量】（1人分） 【作り方】

ヨーグルト(無糖) 80g
プルーン 10g
梨 30g

1.ヨーグルトを器に入れ、切った梨とプルーンを添える。