

## 「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）

秋

青年期

×

これから家庭を持ち、親になる世代向け



### 献立名

- ① さつまいもごはん
- ② イワシのかば焼き
- ③ 小松菜としめじのごま和え
- ④ けんちん汁
- ⑤ ぶどうゼリー

### 【使用している福岡県農林水産物】

米・さつまいも・マイワシ・しょうが・白ねぎ・大葉・小松菜・にんじん・ぶなしめじ・木綿豆腐・大根・しいたけ・ごぼう・さといも・ぶどう

### 【各ライフステージの健康課題について】

・厚生労働省が行っている平成29年の「国民健康・栄養調査」では、成人の1日の野菜摂取量の平均は、男性で295.4g、女性で281.9gとなっています。年齢別に見てみると、男性では30歳代が最も少なく、女性では20歳代が最も少ない結果となっています。特に20歳代の女性は218.4gとなっており、平均よりも60g以上少なく、また最も多く野菜を摂っている60歳代の女性（321.7g）と比べると、100g以上も少ない結果となっています。

・野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含んでおり、身体機能の維持・調整に重要な働きをしています。また野菜をたくさん食べる人は、脳卒中などの循環器疾患や、ある種のがんのリスクが低下するという報告があります。

### 【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

・青年期は生活環境を取り巻く環境が大きく変化し、食習慣においても自分の食事スタイルを確立する時期であることから良好な栄養状態を確保し維持することは、将来の生活習慣病の発症や重症化を予防し、健康寿命を延伸するうえで重要です。

・小松菜は鉄やカルシウム、抗酸化作用が強いβ-カロテンやビタミンCを多く含みます。

・大根は、根の部分の95%が水分で、ビタミンCと消化酵素のジアスターゼを豊富に含みます。ジアスターゼは熱に弱いので、生のまま食べるのがおすすめです。葉はカロテン、ビタミンC、カルシウム、食物繊維が豊富です。

### 【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	661 kcal	カルシウム	234 mg
たんぱく質	26.4 g	鉄	4.6 mg
脂質	15.0 g	ビタミンA	257 μg
飽和脂肪酸	2.86 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.32 mg
炭水化物	100.2 g	ビタミンB <sub>2</sub>	0.45 mg
食物繊維	5.9 g	ビタミンC	31 mg
食塩相当量	2.7 g	ビタミンD	19.4 μg
カリウム	1133 mg	葉酸	125 μg

## 「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 さつまいもごはん



#### 【材料・分量】(1人分)

さつまいも 30g  
米 70g  
水 105g  
酒 3g  
塩 0.4g

#### 【作り方】

1. さつまいもは2cm角切りにして水にさらす。
2. 洗米後水切りした米、酒、塩、水に1のさつまいもをのせて炊く。
3. 炊飯後、さつまいもを潰さないように混ぜ合わせ、器に盛る。

### ③ 小松菜としめじの胡麻和え



#### 【材料・分量】(1人分)

小松菜 40g  
にんじん 10g  
しめじ 20g  
いりごま 1g  
砂糖 1g  
濃口しょうゆ 1g  
かつお・昆布だし 10g

#### 【作り方】

1. 小松菜はゆでて3cm長さに切る。にんじんはせん切り、しめじはほぐしてゆでる。
2. いりごまをすり、Aを合わせ、小松菜、にんじん、しめじを和える。

### ② イワシのかば焼き



#### 【材料・分量】(1人分)

マイワシ 60g  
薄力粉 6g  
油 4g  
濃口しょうゆ 8g  
みりん 9g  
しょうが汁 1g  
酒 4.5g  
白ねぎ 5g  
大葉 0.5g

#### 【作り方】

1. イワシは頭とわたを除き、手開きにして小麦粉をまぶす。
2. フライパンに油を入れ、イワシを並べる。ふたをして2分蒸し焼きにし、返して1分焼く。
3. 余分な油をとり、しょうゆ、みりん、しょうが汁、酒を入れて、テリが出るまで煮詰める。
4. 白ねぎは長さ3cmに切り、白髪ねぎを作り、イワシにのせる。

### ④ けんちん汁



#### 【材料・分量】(1人分)

木綿豆腐 60g  
大根 10g  
ごぼう 10g  
にんじん 10g  
こんにゃく 20g  
生しいたけ 10g  
さといも 10g  
油 1g  
かつお・昆布だし 150g  
濃口しょうゆ 4g  
酒 5g  
小ねぎ 2g

#### 【作り方】

1. 木綿豆腐は水気を切る。
2. 大根、ごぼう、にんじん、こんにゃくは短冊、生しいたけは薄く切る。さといもは半月に切る。
3. 鍋に油を熱し、2を炒める。1も加えて炒め、だしを加える。調味料を加え、最後に2~3cmに切った小ねぎを入れる。

### ⑤ ぶどうゼリー



#### 【材料・分量】(1人分)

ぶどうジュース 70g  
グラニュー糖 3g  
ゼラチン 2g  
レモン汁 5g  
ぶどう 15g

#### 【作り方】

1. ぶどうジュースとグラニュー糖を加熱し、ゼラチンを加えて火を止める。
2. レモン汁を加え、型に流し、ぶどうを加えて冷やし固める。