

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

妊産婦期

×

胎児の正常な発達、授乳期の栄養管理



献立名

- ①くりごはん
- ②豚レバーのカレー風味焼き
アスパラ添え
- ③切り干し大根とひじきの炒め煮
- ④生麩とわかめのお吸い物
- ⑤柿

【使用している福岡県農林水産物】

米・栗・キャベツ・ミニトマト・アスパラガス・かいわれ大根・切り干し大根・ひじき・干しいたけ・にんじん・わかめ・柿

【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

- ・妊娠期には、貧血が起こりやすくなります。鉄欠乏性貧血がその大部分を占めます。
- ・国民健康・栄養調査の結果では、女性の鉄摂取量は基準を下回っており、妊娠前から鉄不足の状態にある人が少なくないと考えられます。妊娠中は、胎児の発育のために、さらに多くの鉄が必要になりますが、元々鉄の摂取量が少ないため、容易に鉄欠乏性貧血を発症しやすくなります。妊娠中の貧血は、早産や分娩時の大量出血、低出生体重児などのリスクが高まることが報告されています。
- ・普段から鉄分の摂取を心がけることが重要で、必要な場合には鉄剤による治療を行います。

【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

- ・秋は旬の食材が豊富です。主食は、季節感あふれる栗を用いて、炊き込みごはんにしました。
- ・妊産婦は、胎児の正常な発達や十分な母乳分泌のためのエネルギーと栄養素の確保が必要です。特に妊娠期には鉄の需要が高まりますので、主菜には豚レバーを用いて鉄分を強化しました。また、豚レバーは、カレー風味にして食べやすくしています。付け合わせにはアスパラガスを使用しました。
- ・副菜は、食物繊維が豊富な切り干し大根とひじきを用いて炒め煮にしました。炒め煮は作り置きもできますので、育児に時間を要する授乳婦にはお勧めです。また、食物繊維が豊富な食材は、妊婦の腸内環境を整え、便秘改善に役立ちます。
- ・柿は、主菜の豚レバーの鉄の吸収に欠かせないビタミンCが、他の果物と比べ豊富に含まれています。

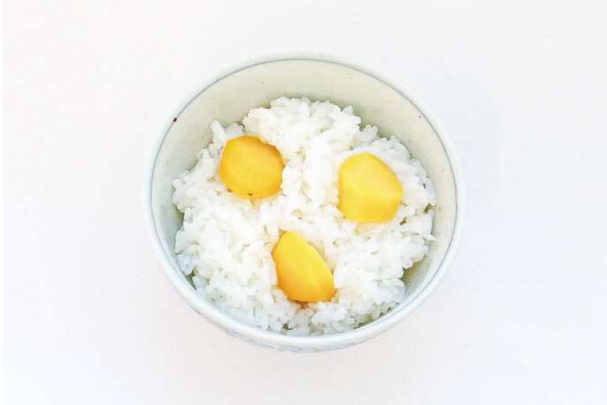
【栄養成分値(1人分)】

| | | | |
|-------|----------|--------|---------|
| エネルギー | 712 kcal | カルシウム | 143 mg |
| たんぱく質 | 27.3 g | 鉄 | 11.8 mg |
| 脂質 | 16.7 g | ビタミンA | 9212 μg |
| 飽和脂肪酸 | 2.32 g | ビタミンB1 | 0.56 mg |
| 炭水化物 | 111.3 g | ビタミンB2 | 2.74 mg |
| 食物繊維 | 8.9 g | ビタミンC | 109 mg |
| 食塩相当量 | 3.4 g | ビタミンD | 1.0 μg |
| カリウム | 1423 mg | ビタミンE | 2.9 mg |

「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 くりごはん



【材料・分量】（1人分） 【作り方】

米 80g
くり 30g
酒 3g
塩 0.4g

1. くりは鬼皮と渋皮をむく。
2. 洗米した米に、くり、水
酒、塩を加え炊飯する。

③ 切り干し大根とひじきの炒め煮



【材料・分量】（1人分） 【作り方】

切り干し大根 7g
ひじき 2g
干しいたけ 1g
にんじん 5g
油揚げ 5g
油 4g
かつお・昆布だし 60g
濃口しょうゆ 4g
砂糖 2g
グリーンピース（缶） 5g

1. 切り干し大根、ひじき、
干しいたけは水で戻す。
2. 水で戻したしいたけとに
んじんを千切りにする。
3. 油揚げは油抜きし、
3cm長さの千切りにする。
4. 油で1、2、3を炒め、
だし汁と調味料を加え煮
含める。
5. 熱湯をかけたグリーンピー
スを散らす。

② 豚レバーのカレー風味焼きアスパラ添え



【材料・分量】（1人分） 【作り方】

豚・レバー 70g
しょうが 2g
濃口しょうゆ 4g
みりん 3g
カレー粉 1g
薄力粉 3g
油 6g

A

〔付け合わせ〕
キャベツ 30g
アスパラガス 30g
かいわれ大根 3g
ミニトマト 20g
ドレッシング和風 8g

1. 豚レバーは流水で血抜
きをし、一口大に切る。
2. 水分を拭き取った豚レ
バーはすりおろしたしょう
がの入った調味液Aに
20分漬け込む。
3. カレー粉を混ぜた小麦
粉をつけ、油で焼く。
4. 千切りキャベツ、ゆでたア
スパラガス、かいわれ大
根、ミニトマトを添え、和
風ドレッシングをかける。

④ 生麩とわかめのお吸い物



【材料・分量】（1人分） 【作り方】

かつお・昆布出し 150g
薄口しょうゆ 1g
塩 0.5g
生麩 7g
わかめ 1g
ゆず皮 0.5g

1. だし汁に調味料を加え、
味を調える。
2. 生麩、水に戻したわかめ
を器に入れ、だし汁を注
ぎゆず皮を加える。

「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柿



【材料・分量】（1人分） 【作り方】

柿 80g

1.皮をむき、器に盛る。