

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ぶどうパン
- ②あさりのチャウダー
- ③かぼちゃとさつまいものサラダ
- ④いちじく
- ⑤ヨーグルト

【使用している福岡県農林水産物】

たまねぎ・にんじん・じゃがいも・かぼちゃ・さつまいも・きゅうり・ブロッコリー・サラダ菜・いちじく

【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

- ・妊娠の後期には血圧が上がりやすく、最高血圧が140mmHg以上、最低血圧が90mmHg以上になった場合を妊娠高血圧症候群といい、妊婦の20人に1人が発症します。
- ・妊娠高血圧症候群発症の危険因子としては、高年齢、肥満、高血圧の家族歴、初産婦、多胎妊娠などが挙げられています。合併症としては、たんぱく尿、浮腫、血液凝固異常、流産、胎児発育不全などがあります。
- ・妊娠高血圧症候群の予防のためには、適正体重を維持し、塩分の過剰摂取を控え、たんぱく質やビタミンをしっかり摂ることが重要です。

【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

- ・妊娠期は主食を中心に、エネルギーをしっかりとることが大切です。主食のぶどうパンは、エネルギーの摂取とともにカリウムが豊富に含まれますので、ミネラルの補給としてもお勧めです。
- ・スープは、たっぷりの野菜にあさりと牛乳を加えチャウダーにしました。あさりや牛乳を加えることで、妊婦や授乳婦に欠かせない鉄やカルシウムを補給することができます。
- ・副菜は、抗酸化作用のあるカロテノイドが豊富なかぼちゃと旬のさつまいもを用いました。ビタミンE豊富なスライスアーモンドでアクセントを加え、彩りにサラダ菜を用いました。
- ・デザートにはカルシウム豊富なヨーグルトと旬のいちじくを添えました。いちじくはいちごや温州みかんと比べると食物繊維やカルシウムも多く、甘さ控えめで食べやすい果物です。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	734 kcal	カルシウム	314 mg
たんぱく質	25.2 g	鉄	11.4 mg
脂質	22.3 g	ビタミンA	354 µg
飽和脂肪酸	8.10 g	ビタミンB1	0.35 mg
炭水化物	109.8 g	ビタミンB2	0.51 mg
食物繊維	10.8 g	ビタミンC	66 mg
食塩相当量	2.8 g	ビタミンD	0.3 µg
カリウム	1254 mg	ビタミンE	7.8 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ぶどうパン



【材料・分量】(1人分)

ぶどうパン 100g
マーマレード 10g

【作り方】

1.ぶどうパンは軽くトーストし、マーマレードを塗り、4つ切にする。

③かぼちゃとさつまいものサラダ



【材料・分量】(1人分)

かぼちゃ 50g
さつまいも 20g
きゅうり 10g
マヨネーズ 7g
粒入りマスタード 2g
サラダ菜 10g
スライスアーモンド 5g

【作り方】

1.かぼちゃ、さつまいもは皮をむき、2cmの角切りにし、ゆでる。
2.きゅうりは薄くスライスし、塩もみして洗い流す。
3.調味料で和え、サラダ菜を敷いた器に盛り付け、スライスアーモンドを飾る。

②あさりのチャウダー



【材料・分量】(1人分)

たまねぎ 20g
にんじん 20g
じゃがいも 20g
ブロッコリー 20g
有塩バター 5g
薄力粉 7g
固形ブイオン 1g
水 120g
あさり水煮(缶) 30g
ホールコーン(缶) 20g
牛乳 80g
塩 0.4g
こしょう 少々

【作り方】

1.たまねぎ、にんじん、じゃがいもは1cmの色紙切りにする。
2.ブロッコリーはゆで、一口大に切る。
3.鍋にバターを溶かし、1の材料を炒める。
4.3に小麦粉を入れ、焦がさないように炒め、水、固形ブイオンを入れ煮る。
5.あさり、コーン、ブロッコリー、牛乳を加えて煮立て、塩、こしょうで味を調える。

④いちじく



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

いちじく 70g

1.切り分け盛り付ける。

⑤ヨーグルト



【材料・分量】(1人分)

ヨーグルト 70g
チェリー 5g

【作り方】

1.ヨーグルトは器に入れ、チェリーを飾る。