

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)

冬

妊産婦期

×

胎児の正常な発達、授乳期の栄養管理



献立名

- ①いもチーごはん
- ②飛鳥鍋
- ③卵の花コロッケ
- ④かぶの酢の物
- ⑤キウイフルーツ

【使用している福岡県農林水産物】

米・じゃがいも・鶏肉・にんじん・チンゲン菜・牛乳・ぶなしめじ・ごぼう・おから・卵・リーフレタス・ラディッシュ・かぶ・キウイフルーツ

【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・授乳期には、胎児や乳児の成長のために母体から大量のカルシウムが供給されます。授乳期には、乳児がおっぱいを吸うことが刺激になり、PTHrPというホルモンが分泌されて、母体の骨からのカルシウムの供給を促進します。そのため、授乳期には一時的に骨密度が低下しますが、断乳後に緩やかに回復します。
- ・ところが、妊娠前に極端にやせていた人は、元々の骨密度が低いため、授乳期の骨密度低下により骨粗鬆症を発症し、まれですが背骨の骨折をおこしてしまうこともあります。
- ・妊娠前に適正な体重を維持し、骨を作るのに必要なカルシウム、ビタミンD、ビタミンKなどの栄養素をバランスよく摂取することが重要です。

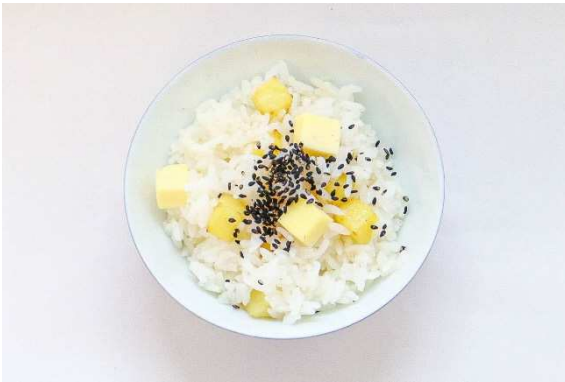
【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

- ・主食は、揚げたじゃがいもとチーズのバランスがいい、いもチーごはんにしました。
- ・妊産婦は、しっかりと食事を摂り、エネルギーや栄養素を補給することが大切です。主菜は良質なたんぱく質である鶏肉や野菜類をたっぷりに加え、牛乳と甘みそで味を調えた飛鳥鍋としました。乳製品を用いることで、妊産婦には欠かせないカルシウムを強化することができます。
- ・副菜は、食物繊維が豊富なおからやごぼうにきくらげを加え、コロッケにしました。きくらげなどのきのこ類には骨の形成に欠かせないビタミンDが豊富に含まれています。また、揚げ物にすることで、和食で少なくなりがちなたんぱく質のバランスを整えることができます。
- ・キウイフルーツは、果物の中でもビタミンCが豊富で、風邪などの予防として取り入れたい食材です。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	807 kcal	カルシウム	426 mg
たんぱく質	39.5 g	鉄	3.8 mg
脂質	22.0 g	ビタミンA	471 µg
飽和脂肪酸	7.31 g	ビタミンB ₁	0.44 mg
炭水化物	111.0 g	ビタミンB ₂	0.67 mg
食物繊維	15.8 g	ビタミンC	112 mg
食塩相当量	2.4 g	ビタミンD	1.5 µg
カリウム	1804 mg	葉酸	192 µg

①いもチーごはん



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

米 70g
酒 2g
水 103g
じゃがいも 20g
サラダ油 1g
プロセスチーズ 10g
黒ごま 0.3g

- 1.米は酒と水を加え炊く。
- 2.じゃがいもは1cmのさいの目に切り、170℃の油で揚げる。
- 3.炊いたごはんに2と1cmのさいの目に切ったプロセスチーズを混ぜ、盛り付けたら、黒ごまを振りかける。

②飛鳥鍋



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

鶏もも肉 70g
にんじん 30g
じゃがいも 40g
チンゲン菜 40g
だし汁 100g
牛乳 150g
甘みそ 12g
ぶなしめじ 20g

- 1.鶏もも肉は一口大に切り、ざるに入れ、熱湯をかける。
- 2.にんじんは花型、じゃがいもは1cm厚さの半月切り、チンゲン菜は4つ割りにする。
- 3.厚手の土鍋にだし汁、牛乳を合わせて温め、みそを溶き入れる。
- 4.1、2の材料とぶなしめじを加え、火が通るまで煮る。

③卵の花コロッケ



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

ごぼう 5g
にんじん 5g
乾燥きくらげ 0.5g
サラダ油(炒め用) 2g
鶏ひき肉 10g
おから 25g
だし汁 40g
A { 砂糖 2g
濃口しょうゆ 3g
塩 0.2g
枝豆 5g
小麦粉 2g
卵 5g
パン粉 8g
サラダ油(揚げ用) 5g
リーフレタス 5g
ラディッシュ 10g

- 1.ごぼう、にんじん、水に戻したきくらげは1cmの千切りにする。
- 2.鍋で油を熱し、鶏ひき肉を炒めたら、おからと1を加え炒める。
- 3.だし汁と調味料Aを加え、煮含め、最後に枝豆を加える。
- 4.3を2つに分け、ボール状に形を整え、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、180℃の油できつね色に揚げる。
- 5.器に盛りつけ、リーフレタスと飾り切りにしたラディッシュを添える。

④かぶの酢の物



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

かぶ 40g
かぶの葉 20g
B { 酢 5g
砂糖 2g
塩 0.2g
とうがらし(鷹の爪) 0.1g
ゆず皮 2g

- 1.かぶは皮をむき、いちよう切りにして、塩を振り、洗い流して絞る。
- 2.かぶの葉はみじん切りにして塩を振り、洗い流して絞る。
- 3.1、2を調味液Bで和え、薄く千切りにしたゆず皮を加え、器に盛り付ける。

⑤キウイフルーツ



【材料・分量】（1人分）

【作り方】

キウイフルーツ 70g

1.キウイフルーツは、半分に切り、器に盛り付ける。