

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）

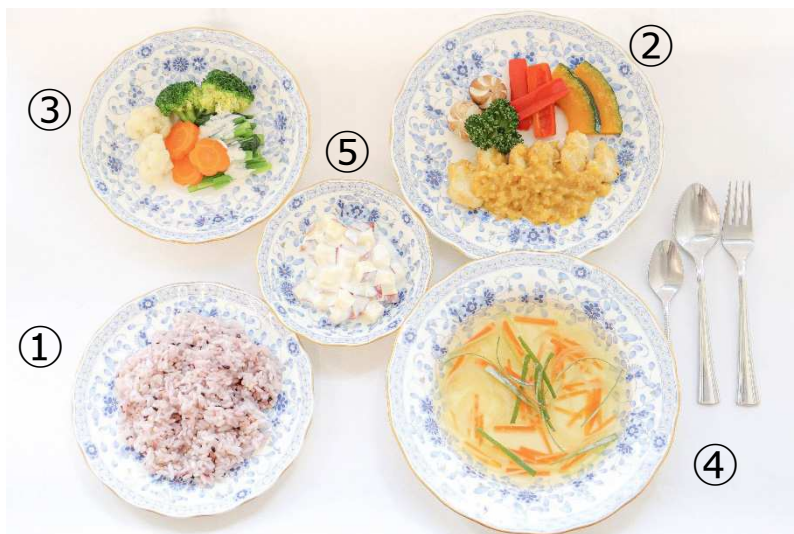
健康課題（内容）

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 黒米入りもち麦ごはん
- ② 鶏むね肉のオレンジソース
- ③ 温野菜サラダ
- ④ コンソメジュリアン
（せん切り野菜のコンソメスープ）
- ⑤ りんごヨーグルト

【使用している福岡県農林水産物】

米・もち麦・黒米・鶏肉・たまねぎ・ブロッコリー・カリフラワー・小松菜・にんじん・パセリ・セロリ・長ねぎ

【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

- ・葉酸は水溶性ビタミンであるビタミンB群の一種です。赤血球の形成過程に必須な補酵素で、DNA合成、アミノ酸代謝、細胞分裂などに必要です。
- ・妊娠初期に葉酸摂取が不足すると、胎児において二分脊椎などの神経管閉鎖障害を発症するリスクが高まることが報告されています。
- ・神経管閉鎖障害のリスクを低減させるためには、妊娠の1か月以上前から妊娠3か月までの間、食事からの葉酸摂取（緑黄色野菜、レバー、豆類などに多く含まれる）に加えて、栄養補助食品から葉酸を摂取することが推奨されています。

【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

- ・ごはんはもち麦と黒米を入れることでもちり、プチプチとした食感が味わえます。また、もち麦は大麦βグルカンという水溶性の食物繊維を豊富に含んでいて、腸内環境も整えてくれます。
- ・鶏むね肉は低カロリーで、イミダペプチドという成分が豊富に含まれていて抗疲労効果があるといわれています。活性酸素を抑える抗酸化力もあるので、疲労予防のみならず、疲労回復力を高める効果が確認されています。忙しい年末年始にもってこいの食材です。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	802 kcal	カルシウム	294 mg
たんぱく質	34.7 g	鉄	3.6 mg
脂質	24.7 g	ビタミンA	569 μg
飽和脂肪酸	5.52 g	ビタミンB1	0.45 mg
炭水化物	110.4 g	ビタミンB2	0.57 mg
食物繊維	8.4 g	ビタミンC	143 mg
食塩相当量	2.4g	ビタミンD	0.3 μg
カリウム	1710 mg	葉酸	223μg

①黒米入りもち麦ごはん



【材料・分量】(1人分)

米 80g
もち麦 8g
黒米 2g
水 135g

【作り方】

1.洗米し、もち麦と黒米を加え、分量の水で炊く

②鶏むね肉のオレンジソース



【材料・分量】(1人分)

鶏むね肉(皮なし) 75g
塩(下味用) 0.1g
こしょう(下味用) 少々
たまねぎ 25g
バター(有塩) 2g
サラダ油 5g
塩 0.1g
こしょう 少々
ローリエ 適量
オレンジジュース 80g

〔付け合わせ 野菜のソテー〕
かぼちゃ 40g
ブラウンマッシュルーム 10g
パプリカ(赤) 20g
オリーブ油 3g
パセリ 1g

【作り方】

1.鶏肉は軽く、塩、こしょうをしておく。
2.みじん切りにしたたまねぎはバターでよく炒める。
3.フライパンに油を熱し、鶏肉を焼いて焦げ目をつける。
4.焼いた肉をたまねぎの中に入れて、塩、こしょう、ローリエ、オレンジジュースを加え、ゆっくり煮込む。
5.とろみがついたら味を調べ、鶏肉を取り出し、食べやすくスライスする。
6.鶏肉を器に盛り、5のソースをかけ、パセリとともに付け合わせを添える。

③温野菜サラダ



【材料・分量】(1人分)

にんじん 20g
小松菜 50g
ブロッコリー 20g
カリフラワー 20g

〔シーザードレッシング〕

A- マヨネーズ 12g
牛乳 10g
レモン汁 3g
粉チーズ 5g
黒こしょう 少々

【作り方】

1.にんじんは一口大の半月または輪切りにする。
2.小松菜は3cm程度の長さに切る。
3.ブロッコリー、カリフラワーは小房に分ける。
4.1~3を電子レンジで火を通し、器に盛る。
5.Aをよく混ぜたドレッシングを上からかける。

【付け合わせ 作り方】

1.ブラウンマッシュルームは飾り切り(トゥルネ)すると美しい。
2.かぼちゃはスライスし、電子レンジで固めに火を通しておく。パプリカは1cm程度に切る。
3.フライパンにオリーブ油を入れ、かぼちゃ、ブラウンマッシュルーム、パプリカをさっと炒める。

※マッシュルームのトゥルネ
トルネード(竜巻)のような渦を巻いた模様をつける切り方

**④コンソメジュリアン
(せん切り野菜のコンソメスープ)**



【材料・分量】(1人分)

セロリ 10g
にんじん 10g
たまねぎ 15g
ブイヨン(スープ) 150g
塩 0.8g
長ねぎ 1g

【作り方】

- 1.セロリ、にんじん、たまねぎはせん切りにする。
- 2.ブイヨンで1の野菜を煮る。
- 3.塩で調味をして、スープカップに注ぎ、せん切りにした長ねぎを散らす。

⑤りんごヨーグルト



【材料・分量】(1人分)

りんご 50g
ヨーグルト(無糖) 50g

【作り方】

- 1.りんごは皮をむかずにダイスに切って薄く塩水にくぐらす。
- 2.水気を切って器に盛り、ヨーグルトをかける。