

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

中高年期

×

メタボリックシンドローム



### 献立名

- ①じゃこと大葉のごはん
- ②アジのつみれ揚げ
- ③博多な花のからし和え
- ④豚汁
- ⑤みかん

### 【使用している福岡県農林水産物】

米・大葉・アジ・生しいたけ・サラダ菜・博多な花（菜の花）・大根・えのき・豚肉・絹ごし豆腐・葉ねぎ・みかん

### 【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

- ・動脈硬化を進行させる危険因子として、加齢、肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙などがあります。これらの危険因子が重複すると、心筋梗塞や脳卒中を起こしやすくなります。
- ・厚生労働省の統計によると、心筋梗塞などの心臓病での死亡は、冬場に多いことが示されています。これには、寒冷による血管の収縮、血圧の上昇、食生活の乱れやアルコールの過剰摂取などが関与していると考えられています。
- ・冬の外出時には十分な寒さ対策をすることはもちろんですが、室内でもトイレや浴室、脱衣所なども暖めておくことが重要です。食事では、食べ過ぎ、食塩の取り過ぎやお酒の飲み過ぎなどに注意して、魚、野菜、豆類を積極的に摂るよう心掛けましょう。

### 【献立に使用した福岡県産農林水産物の食材紹介】

- ・主食は、米に米粒麦を加えることで、食物繊維を増やすことができます。食物繊維は、血中のLDL-コレステロールの低下作用が期待され、メタボが気になる方にはお勧めです。
- ・主菜のアジをはじめ、魚類に含まれるn-3系の脂肪酸は、循環器疾患の予防に有効であることが報告されています。旬のアジは、脂ののりも良く、メタボ予防のためにも積極的に摂りたい食材です。
- ・副菜は、旬の博多な花（菜の花）と大根を用いて、からし和えにしました。ピリッと効いたからしがアクセントになります。
- ・豚汁は、ビタミンB<sub>1</sub>が豊富な豚肉をはじめ、野菜類、大豆製品など様々な食材を豊富に含んだ汁物といえます。栄養価も高く、体も温まる一椀です。
- ・みかんは、ビタミンCも豊富で食べやすい果物です。しかし、糖分も多く含むため食べ過ぎには注意しましょう。

### 【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	686 kcal	カルシウム	266 mg
たんぱく質	33.0 g	鉄	4.7 mg
脂質	18.0 g	ビタミンA	377 µg
飽和脂肪酸	3.18 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.67 mg
炭水化物	97.6 g	ビタミンB <sub>2</sub>	0.48 mg
食物繊維	8.4 g	ビタミンC	118 mg
食塩相当量	2.8 g	ビタミンD	8.6 µg
カリウム	1229 mg	葉酸	302 µg

### ①じゃこと大葉のごはん



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

米 80g  
米粒麦 8g  
水 132g  
じゃこ 5g  
大葉 2g

1. 洗米し、米粒麦と規定の水を加えて炊く。
2. 1に、湯通したじゃこと千切りにして水さらしをした大葉をよく水切りした後、混ぜ込み、器に盛り付ける。

※米粒麦は、見た目や形などをお米そっくりに加工した大麦です。

### ③博多な花のからし和え



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

- 博多な花(菜の花) 60g  
大根 20g  
B { かつお・昆布だし 3g  
濃口しょうゆ 3g  
練りからし 1g  
糸かつお 0.3g
1. 菜の花は塩ゆでし、3cm長さに切る。
  2. 大根は3cm長さの短冊に切り、塩もみして洗い流した後、よく水気を切る。
  3. 1、2を調味液Bで和え、器に盛り付けたら、糸かつおをのせる。

### ②アジのつみれ揚げ



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

アジ 60g  
しょうが(絞り汁) 2g  
根深ねぎ 10g  
にんじん 10g  
ごぼう 10g  
A { 片栗粉 2g  
砂糖 1g  
濃口しょうゆ 2g  
卵 5g  
サラダ油 7g

1. アジは3枚におろし、中骨、皮を除き、フードプロセッサーにかけ、すり身にする。
2. 根深ねぎ、にんじん、ごぼうはみじん切りにする。
3. 1、2としょうがの絞り汁、Aの調味料、溶き卵を加えよく混ぜ、3等分して丸く小判型にまとめる。
4. 180℃の油で揚げ、盛り付ける。

〔付け合わせ〕

1. 素焼きしたしいたけとゆでたさやえんどう、サラダ菜を添える。

### ④豚汁



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

豚もも肉 20g  
絹ごし豆腐 25g  
こんにやく 15g  
にんじん 10g  
えのき 10g  
油揚げ 3g  
サラダ油 2g  
かつお・昆布だし 150g  
淡色辛みそ 10g  
葉ねぎ 2g

1. 豚肉は一口大、絹ごし豆腐は2cmのさいの目切り、こんにやくは2cm長さの薄切り、にんじんはいちょう切り、えのきは3cm長さ、油揚げは油抜きして2cm長さに切る。
2. 鍋に油を熱し、豚肉を炒めたら、だし汁を加え、こんにやく、にんじんを加え、材料が軟らかくなったら豆腐、油揚げ、えのきを加え煮る。
3. みそを加え、器に盛り付け、ななめに切った葉ねぎを散らす。

⑤みかん



【材料・分量】(1人分)

みかん 100g