

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 トマトと冬野菜のピラフ
- ② マダイのカルパッチョ
- ③ ビーンズサラダ
- ④ ブロccoliとカリフラワーのミルクスープ
- ⑤ いちご（あまおう）

【使用している福岡県農林水産物】

米・たまねぎ・セロリ・マッシュルーム・マダイ・きゅうり・サラダ菜・ブロッコリー・カリフラワー・エリンギ・牛乳・あまおう

【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

- ・食塩の過剰摂取が高血圧の発症と関連することはよく知られています。日本高血圧学会では、1日6g未満の減塩の重要性を強調しています。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2020）」においても、男性で1日7.5g未満、女性で1日6.5g未満として、国民レベルでの減塩の推進を提唱しています。
- ・厚生労働省が発表した平成29年の国民健康・栄養調査によると、成人の食塩摂取量の平均値は9.9g（男性10.8g、女性9.1g）で、年齢別にみても、20-30歳代の摂取量が少なく、男女とも60歳代が最も高いという結果が出ています。
- ・40歳代以降は、高血圧の人の割合が急増することが知られており、中高年期の減塩対策はとても重要です。

【献立に使用した福岡県産食材の紹介】

- ・主食のピラフは、胚芽米を用いることで、ビタミンE、食物繊維を強化することができます。また、トマトやセロリには、カリウムが豊富に含まれ、血圧の上昇抑制効果が期待できます。
- ・主菜は、旬のマダイをカルパッチョに仕上げ、素材の味を生かした一品としました。お刺身としていただくより、しょうゆを必要としない分、塩分を控えることができます。
- ・副菜のビーンズサラダは、摂りにくい豆類をサラダにすることで、食べやすくなります。肥満予防のためには、豆類などよく噛む食材を献立に取り入れることをお勧めします。
- ・スープは、食べ応えのあるブロッコリーやカリフラワーとエネルギー価の低いエリンギを用いました。中高年期は、メタボ予防のためにも野菜やキノコ類を積極的に摂りましょう。
- ・果物は、あまおうを用いました。ビタミンCのアップが期待できます。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	723 kcal	カルシウム	161 mg
たんぱく質	31.7 g	鉄	3.1 mg
脂質	23.2 g	ビタミンA	135 µg
飽和脂肪酸	6.27 g	ビタミンB ₁	0.65 mg
炭水化物	96.1 g	ビタミンB ₂	0.41 mg
食物繊維	10.0 g	ビタミンC	130 mg
食塩相当量	2.4 g	ビタミンD	5.2 µg
カリウム	1330 mg	葉酸	230 µg

① トマトと冬野菜のピラフ



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

- | | |
|-------------|---|
| 胚芽米 85g | 1.胚芽米は軽く洗って水を切る。 |
| たまねぎ 20g | 2.たまねぎ、セロリはみじん切り、マッシュルームは薄切りにする。 |
| セロリ 10g | 3.鍋にバターを溶かし、たまねぎ、セロリを炒め、1を加えて2～3分炒める。 |
| マッシュルーム 10g | 4.マッシュルーム、米の1.4倍のお湯で溶かした固形コンソメ、トマトピューレ、塩を加え混ぜる。 |
| バター 3g | 5.ふたをして煮立ったら中火で3～4分、弱火にして10分炊き、火を止め10分蒸らす。 |
| 固形コンソメ 1g | 6.グリーンピースを混ぜ、器に盛る。 |
| トマトピューレ 15g | |
| 塩 0.2g | |
| グリーンピース 5g | |

③ ビーンズサラダ



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

- | | |
|--------------|---|
| きゅうり 20g | 1.きゅうりはミックスビーンズと同じ大きさのさいの目切りにする。 |
| ミックスビーンズ 30g | 2.ミックスビーンズ、コーン、カットチーズ、きゅうりをマヨネーズ、塩、こしょうを混ぜて和える。 |
| コーン(缶) 10g | 3.サラダ菜を敷いた器に盛り付ける。 |
| カットチーズ 15g | |
| マヨネーズ 5g | |
| 塩 0.1g | |
| こしょう 少々 | |
| サラダ菜 5g | |

② マダイのカルパッチョ



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

- | | |
|----------------|--|
| マダイ 70g | 1.マダイは皮を取り、薄くそぎ切りにする。 |
| たまねぎ 30g | 2.薄切りにして、水さらしをしたたまねぎ、千切りにしたパプリカとルッコラを器に盛り、その上に1をきれいに並べる。 |
| パプリカ(赤) 10g | 3.Aを上から回しかけクレソンを飾る。 |
| パプリカ(黄) 10g | |
| ルッコラ 10g | |
| A { ワインビネガー 4g | |
| オリブ油 5g | |
| 塩 0.4g | |
| 粒こしょう 少々 | |
| クレソン 2g | |

④ ブロccoliとカリフラワーのミルクスープ



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

- | | |
|--------------|---|
| ブロッコリー 20g | 1.ブロッコリーとカリフラワーはゆで、一口大に切る。 |
| カリフラワー 20g | 2.エリンギは3cm長さに切る。 |
| エリンギ 10g | 3.コンソメスープで1、2を煮て、牛乳を加え、塩、こしょうで味を調え器に盛る。 |
| コンソメスープ 100g | |
| 牛乳 50g | |
| 塩 0.3g | |
| こしょう 少々 | |

⑤いちご（あまおう）



【材料・分量】（1人分） 【作り方】

あまおう 60g

1.いちごは洗ってへたを取り、盛り付ける。