

季節

ライフステージ（対象者）

健康課題（内容）

冬

高齢期

×

低栄養、口腔機能低下



### 献立名

- ①雑穀入り粥
- ②ブリの照り焼き
- ③ふろふき大根(ゆずみそ)
- ④刻み昆布とえのきの酢の物
- ⑤けんちん汁(ごま油風味)
- ⑥焼きりんご

### 【使用している福岡県農林水産物】

米・ブリ・根深ねぎ・大根・えのき・三つ葉・  
ごぼう・にんじん・しょうが・木綿豆腐

### 【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

- ・高齢者におけるたんぱく質の摂取不足は、フレイル（虚弱）やサルコペニア（筋肉減少症）の原因となり、要介護や死亡のリスクを高めます。
- ・高齢者では、若年や中年成人と比べて、食後に誘導される骨格筋でのたんぱく質合成反応が低下しているため、十分なたんぱく質摂取が必要になります。
- ・また、1日に摂取するたんぱく質の量が同じであっても、夕食などに偏って摂取する場合は、3食均等に摂取するよりも、骨格筋の合成が低下するという報告があります。
- ・朝食を抜いたり、ごはんやパンだけで済ませてしまうことがあれば、意識してたんぱく質を摂るよう心掛けましょう。

### 【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

- ・「旬」の食材は、夏なら体を冷やし、冬なら温めると、人間の体にうまく働きかけると考えられています。また、旬の食材の美味しさは格別ですし、一般的に栄養価も高くなります。本献立は、冬の食材の代表格であるブリや根菜類を主体とした内容で、たんぱく質、食物繊維、カリウム、鉄、ビタミンDなどの栄養素を十分に摂取できるバランス食です。
- ・大根は、根と葉で含まれている成分が異なります。根には、でん粉を分解して胃腸の働きを助けるアミラーゼや、大根の辛味成分であり、がん予防効果も期待されているイソチオシアネートが含まれています。葉には、カロテン、カルシウム、鉄などが豊富に含まれています。

### 【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	525 kcal	カルシウム	171 mg
たんぱく質	19.3 g	鉄	3.1 mg
脂質	16.7 g	ビタミンA	110 µg
飽和脂肪酸	4.13 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.31 mg
炭水化物	74.1g	ビタミンB <sub>2</sub>	0.33 mg
食物繊維	9.0 g	ビタミンC	31 mg
食塩相当量	3.5 g	ビタミンD	4.1 µg
カリウム	1595 mg	葉酸	94 µg

①雑穀入り粥



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

米 40g  
雑穀 5g  
水 225g  
塩 0.2g

- 1.米と雑穀をさっと洗って鍋に入れ、5倍量の水に30分おいて吸収させる。
- 2.鍋にフタをして強火にかけ、沸騰したら火を弱め、フタを少しずらして30～40分コトコトと煮る。
- 3.塩を入れて火を止める。

②ブリの照り焼き



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

ブリ 50g  
塩 0.2g  
薄力粉 1g  
油 2g  
酒 6g  
みりん 6g  
濃口しょうゆ 3g

〔付け合わせ〕  
ししとう 10g  
根深ねぎ 10g

- 1.ブリの両面に塩を振り、20分後に水洗いし、水気をとったあと(臭み抜き)、薄力粉を薄くまぶす。
- 2.油をひいたフライパンに1を入れ、時々ゆすりながら強火で焼き、両面に焼き色をつける。
- 3.2の火を弱め、酒、みりん、しょうゆを加え、煮立ったらブリを取り出し、煮汁が半量になるくらいまで煮詰める。
- 4.3にブリを戻し、煮汁と絡めながら照りをつけ、素焼きしたししとうと根深ねぎを加え、煮上げる。

③ふろふき大根(ゆずみそ)



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

大根 100g  
昆布 1g

〔ゆずみそ〕  
白みそ 6g  
砂糖 1g  
みりん 1g  
ゆず果汁 1g  
ゆず果皮 1g

- 1.鍋に大根を入れ米のとぎ汁をひたひたに加え、強火にかけ、煮たったら強めの弱火で20分下ゆでし、サッと水洗いする。
- 2.鍋に昆布を敷き、1の大根を並べ、ひたひたの水を加えて強火にかけ、煮たったら弱火にしてフタをせずに30分位ゆで、竹串を刺してスッと通ればできあがり。
- 3.ゆずみそは、小鍋に白みそ、砂糖、みりんをよく混ぜ合わせて弱火にかけ、木ベラで混ぜながら少しかために練り、火を止めておろしゆずの果皮、ゆずの果汁を加え、よく混ぜ合わせる。
- 4.皿に2を入れ、3をかけ、ゆずの皮を飾る。

④刻み昆布とえのきの酢の物



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

刻み昆布 7g  
えのき 10g  
糸三つ葉 5g  
砂糖 2g  
濃口しょうゆ 3g  
酢 5g  
かつお・昆布だし 3g

- 1.刻み昆布は水に戻し、好みの長さに切る。
- 2.えのきは1の長さに切り、ゆでる。
- 3.糸三つ葉は1の長さに切り、かためにゆでる。
- 4.1～3と調味料を混ぜ合わせ器に盛る。

### ⑤けんちん汁(ごま油風味)



【材料・分量】(1人分)

ごぼう 5g  
にんじん 5g  
板こんにやく 5g  
大根葉 5g  
ごま油 2g  
木綿豆腐 25g  
かつお・昆布だし 150g  
薄口しょうゆ 2g  
塩 0.6g  
しょうが 1g

【作り方】

- 1.ごぼうはささがき、にんじんはいちょう切り、こんにやくは短冊切り、大根葉は3cm幅に切る。
- 2.鍋にごま油を入れ、1を炒める。
- 3.豆腐は、キッチンペーパーで表面の水を拭きとり、2に入れ、食べやすい大きさに潰し、1分半ほど炒めたあとだしを加え煮る。
- 4.野菜に火が通ったら調味料を入れ器に盛り、おろししょうがを盛る。

### ⑤焼きりんご



【材料・分量】(1人分)

りんご 80g  
干しぶどう 4g  
有塩バター 2g  
シナモンパウダー 少々

【作り方】

- 1.りんごの皮に竹串を刺して5ヶ所ほど穴をあける(破裂防止)。
- 2.干しぶどう、バターを詰める。200度に予熱したオーブンで20分焼く。
- 3.皿に盛って上からシナモンパウダーを振りかける。