

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

高齢期

×

低栄養、ロコモティブシンドローム



## 献立名

- ①白飯
- ②焼き餃子
- ③山芋のあめ炊き
- ④鶏ひき肉団子のスープ
- ⑤杏仁豆腐

## 【使用している福岡県農林水産物】

米・白菜・豚肉・白ねぎ・干しいたけ・にら・しょうが・鶏肉・たけのこ・にんじん・牛乳・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】

- ・高齢者は年齢が上がるにつれて、低栄養の人の割合が増えます。これは全体の食事摂取量が低下するだけでなく、多くの栄養素や食品群の摂取量が低下していることが報告されています。
- ・肉類、魚介類、卵類、牛乳、大豆製品、緑黄色野菜類、海藻類、果物、いも類、および油脂類の10食品群の摂取頻度を評価した「食品摂取の多様性スコア（DVS）」を用いた研究では、DVSが高いほど、骨格筋量が多く、身体機能が高いことが示されました。
- ・多様な食品を摂取することが、高齢期のサルコペニア（筋肉減少症）やフレイル（虚弱）を予防に繋がり、健康寿命を延ばす可能性が期待されます。

## 【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

- ・本献立は、低栄養やロコモティブシンドロームの予防や改善を目的としてたんぱく質、1日の約1/3のカルシウム等を摂取できるように工夫されています。
- ・白菜の大部分は水分ですが、ビタミンC、カルシウム、マグネシウム、亜鉛などのミネラル類を含みます。特に利尿作用、塩分を排出する働きがあるカリウムを含み、高血圧予防にも役立ちます。
- ・にらはカロテン、ビタミンB<sub>2</sub>、C、カルシウムやカリウムなどを豊富に含む緑黄色野菜です。にら特有の強い香りのアリシンは、ビタミンB<sub>1</sub>の吸収率をアップし、糖分の分解を促進し、ビタミンB群を多く含む食材との相性が良いです。

## 【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	865 kcal	カルシウム	212 mg
たんぱく質	29.0 g	鉄	2.8 mg
脂質	21.1 g	ビタミンA	286 μg
飽和脂肪酸	5.99 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.84 mg
炭水化物	139.8 g	ビタミンB <sub>2</sub>	0.48 mg
食物繊維	7.1 g	ビタミンC	41 mg
食塩相当量	2.2 g	ビタミンD	0.8 μg
カリウム	1416 mg	葉酸	117 μg

### ①白飯



【材料・分量】(1人分)

米 70g  
水 105g

【作り方】

1. 洗米し、水を加えて炊く。

### ③山芋のあめ炊き



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

山芋 80g  
油 2g  
A { 砂糖 15g  
水 5g  
酢 適宜

1. 山芋は皮をむいて少し長めの乱切りにして水にさらす。  
2. 160℃の揚げ油に1を入れて揚げる。  
3. 鍋にBを入れて火にかけ、糸を引く程度に煮詰まったら山芋を入れてあめを全体に絡めて、油を塗った皿に盛る。

### ②焼き餃子



【材料・分量】(1人分)

白菜 25g  
豚ひき肉 30g  
白ねぎ 10g  
干しいたけ 0.6g  
にら 5g  
しょうが 0.7g  
A { 塩 0.2g  
減塩しょうゆ 3g  
酒 2.5g  
ごま油 3g  
餃子の皮 18g  
油 1g  
熱湯 適宜  
減塩しょうゆ 5g  
練り辛子または辣油(ラー油) 適宜

【作り方】

1. 白菜はゆでて水気を切り、みじん切りにする。にらはみじん切りにする。  
2. 豚ひき肉に白ねぎ、白菜、にら、しょうが、もどしたしいたけのみじん切りを加え、Aを入れて混ぜ合わせる。  
3. 餃子の皮で2を包む。  
4. フライパンに油を入れ、弱火にして3を並べ、焦げ目がついたら、少量の熱湯を加えて蓋をし、動かしながら蒸し焼きにする。  
5. 減塩しょうゆに練り辛子または辣油(ラー油)を添える。

### ④鶏ひき肉団子のスープ



【材料・分量】(1人分)

鶏ひき肉 30g  
G { 塩 0.2g しょうゆ 少々  
卵白 3g 牛乳 10g  
中華スープ 200g  
白ねぎ 10g  
干しいたけ 3g  
たけのこ 10g  
白菜 30g  
豆腐 50g  
にんじん 30g  
三つ葉 1g  
片栗粉 0.6g  
B { 豆板醤 2g 塩 0.2g  
魚醤 0.6g 砂糖 0.6g  
ごま油・辣油(ラー油) 適宜

【作り方】

1. 鶏ひき肉にCを混ぜてよくすり混ぜ、2cm大の団子を作る。  
2. 鍋にスープを沸騰させ1を入れてゆでる。  
3. ねぎ、にんじんは短冊、もどしたしいたけ、たけのこ、白菜は薄くそぎ切り、豆腐は一口大に煮切る。  
4. 鍋に油を入れて3を炒め、2のスープとDを加えて調味する。やわらかくなったら豆腐と鶏団子を入れて少し煮込んで水溶き片栗粉を入れ、ごま油と辣油を加え、三つ葉を飾る。

⑤杏仁豆腐



【材料・分量】（1人分） 【作り方】

- 寒天 0.8g
- 水 60g
- 砂糖 10g
- 杏仁霜 2g
- 牛乳 60g
- レモン 10g
- プルーン 10g
- キウイフルーツ 10g
- E { 砂糖 15g
- 水 50g
- レモン汁 3g

- 1.寒天は水（分量外）で戻し、水を加えて火にかけ、溶けたら砂糖を加える。3/4くらいの量になるまで煮詰めて、杏仁霜、牛乳を混ぜ、器に盛り冷やし固める。
- 2.シロップは、砂糖と水を火にかけ、沸騰したらレモン汁を加える。
- 3.1にシロップ注ぎ、レモン、プルーン、キウイフルーツを飾る。