

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

思春期 (高校生)

×

ジュニアアスリート



献立名

- ①カキごはん
- ②サワラの南部揚げ
- ③ささみとほうれん草のみぞれ和え
- ④さつまいものレモン煮
- ⑤春雨入りかきたま汁
- ⑥パインの牛乳寒

【使用している福岡県農林水産物】

米・カキ・ぶなしめじ・青ねぎ・サワラ・ささみ・大根・ほうれん草・生しいたけ・さつまいも・三つ葉・卵・牛乳

【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

女子選手の適切な減量

一般に女子選手が必要なエネルギーは男子選手が必要とするエネルギー量の約80%です。女子選手が体脂肪率を男子選手並みに落とそうとすると、ホルモン分泌の異常を招く恐れがあり、疲労骨折や月経異常の原因となったり、拒食症や過食症などの摂食障害を引き起こしたりします。減量とは体脂肪を落として筋肉量を維持することです。欠食や食事の量を減らすと筋肉の減少につながる可能性があります。減量を成功させるコツは、食事の量は落とさずにエネルギーと脂質の量をひかえ、栄養価の高い食事を摂ることです。その方法の1つとして調理法を工夫することがあります。調理法によってエネルギー量は随分差ができてきます。たとえば、豚もも肉100gを調理する場合のカロリーは、生では183 kcal、網焼きでは132 kcal、ゆでると139 kcal、フライパンで焼くと170 kcal、衣揚げでは236 kcalとなります。つまり、生、ゆでる・蒸す、焼く、炒める、揚げるの順でエネルギーは高くなっていきます。参考資料：スポーツ庁委託事業女子アスリートのコンディションと栄養

【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

- ・運動部の部活動等でスポーツに取り組む高校生女子の身体づくりのための、たんぱく質、ミネラル、ビタミンが豊富な栄養バランスの良い献立としました。
- ・思春期女子に特に不足しがちで、スポーツで損失しやすい鉄が補給できるよう、吸収率の良いヘム鉄を含む旬の豊前海一粒かき、サワラ、ごまを使用しました。また、鉄の吸収率を増強させるビタミンCを含む大根、ほうれん草、レモンや、たんぱく質を多く含むカキ、サワラ、ささみ、卵、牛乳を使用しました。
- ・南部揚げのごまはカルシウムが多く、サワラに含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。
- ・エネルギー源として糖質を十分に摂取することが重要ですが、主食のみで摂るのではなく、副菜、汁物、デザートでさつまいも、春雨、牛乳寒を使用して無理なく楽しんで摂取できるような献立としました。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	899 kcal	カルシウム	344 mg
たんぱく質	35.3 g	鉄	5.0 mg
脂質	23.5 g	ビタミンA	132 μg
飽和脂肪酸	5.17 g	ビタミンB ₁	0.52 mg
炭水化物	133.8 g	ビタミンB ₂	0.70 mg
食物繊維	8.6 g	ビタミンC	53 mg
食塩相当量	3.5 g	ビタミンD	4.9 μg
カリウム	1625 mg	葉酸	171 μg

①カキごはん



【材料・分量】(1人分)

米 85g
水 130g—Aの煮汁分
カキ 50g
ぶなしめじ 30g
青ねぎ 3g
A { だし汁 50g
薄口しょうゆ 3g
しょうゆ 2g
みりん 4g
酒 4g

【作り方】

1. 洗米し、ザルにあげておく。
2. カキは流水で洗い、水分を拭き取る。
3. ぶなしめじは石づきを取り、2～3cm長さに切る。青ねぎは小口切りにする。
4. なべにAとぶなしめじを入れて火にかけ、煮立ったらカキを入れて、アクを取りながら3～4分間煮る。火を止めたら具と煮汁に分ける。
5. 鍋に1の米を入れ、4の煮汁に水を足して130gになるよう加え、炊飯器で炊く。
6. 5にカキとぶなしめじを入れて蒸らし、青ねぎを散らす。

②さわらの南部揚げ



【材料・分量】(1人分)

サワラ 60g
B { しょうゆ 6g
みりん 6g
卵白 6g
小麦粉 3g
白ごま 8g
黒ごま 4g
ししとう 10g
揚げ油 (吸油約5g)

【作り方】

1. サワラは1切れを3等分に削ぎ切りし、Bに20分ほど漬けておく。
2. 卵白は良く溶きほぐす。
3. 1の水気を切り、小麦粉を薄くまぶし、卵白をつけ、2切れに白ごまを、1切れに黒ごまをまんべんなくまぶす。
4. ししとうは切りこみを入れ種を竹串で取り除く。
5. 160℃の揚げ油で、ししとうをさっと素揚げし、その後180℃の揚げ油で白ごまの魚を揚げ、その後黒ごまの魚を揚げる。
6. 器に揚げた魚とししとうを盛り合わせる。

③ ささみとほうれん草のみぞれ和え



【材料・分量】(1人分)

【作り方】

鶏ささみ 15g
塩 0.1g
酒 1g
生しいたけ 10g
ほうれん草 10g
大根 80g
C { 酢 5g
だし汁 5g
塩 0.2g
砂糖 1g

1. ささみは筋を取り、塩、酒を振り、レンジ1～2分間蒸す。冷まして細かくさく。
2. 生しいたけは軸を切り、薄く切ってフライパンで焼く。
3. ほうれん草はさつとゆで、3cm長さに切る。
4. 大根はすりおろし、水気を軽く切る。
5. Cを合わせ、合わせ酢を作る。
6. 4と5を合わせ、1～3を和えて、器に盛る。

⑤ 春雨入りかきたま汁



【材料・分量】(1人分)

【作り方】

三つ葉 5g
D { だし汁 150g
酒 1g
塩 0.6g
薄口しょうゆ 1g
片栗粉 1g
水 2g
春雨 5g
卵 20g

1. 三つ葉は2cm長さに切る。
2. だし汁を煮立ててDを入れて調味し、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
3. 春雨は熱湯で戻す。卵は溶きほぐす。
4. 2を沸騰させ、その中に溶き卵を少量ずつ流し入れる。
5. 全て卵を入れたら軽く混ぜ、戻した春雨と三つ葉を入れてすぐ火を止める。
6. 碗に5を盛り付ける。

④ さつまいものレモン煮



【材料・分量】(1人分)

【作り方】

さつまいも 70g
レモン 10g
水 ひとひたの量
砂糖 5g

1. さつまいもは皮付きのまま1cm厚さの輪切りにして、水につけてアクをぬく。
2. レモンは薄い半月切りにする。
3. 鍋に1、2、砂糖、鍋にひとひたの水を入れ、火にかける。
4. 沸騰したら火を弱め、アクを取りながらさつまいもがやわらかくなるまで煮る。煮崩れに注意する。

⑥ パインの牛乳寒



【材料・分量】(1人分)

【作り方】

水 25g
粉寒天 1g
砂糖 6g
牛乳 50g
パイン缶 20g

1. 鍋に水と粉寒天を入れてかき混ぜ、火にかける。沸騰したら弱火にし、1～2分ほど、静かに混ぜながら煮る。
2. 砂糖を加えて溶かし、火を止める。
3. 2に常温にもどした牛乳をゆっくり加え、よく混ぜる。
4. 濡らした流し箱にパインを並べ、3を流し入れ、冷やし固める。
5. 型から外して盛り付ける。