

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ライス
- ②ミートローフ
- ③シーザーサラダ風
- ④オニオングラタンスープ
- ⑤ココアムース くるみ添え

【使用している福岡県農林水産物】

米・牛肉・たまねぎ・にんじん・卵・ミニトマト・クレソン・リーフレタス・ロメインレタス・ネーブル・パセリ・にんにく・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】

疲労を残さないためにクールダウン

運動後の疲労は、エネルギーの消耗や筋肉のダメージなどで起こるとわれています。この筋肉のダメージを修復するため、運動後に成長ホルモンが分泌されます。運動後の栄養補給として炭水化物をとると、筋肉への糖質の取り込みを促進するインスリンが分泌されエネルギー消費を回復させます。そこで運動後のクールダウンとして、まず運動後に消化の良い液体（ゼリーや果汁）などをとります。運動終了後2時間くらい経て夕食をとればなおいいでしょう。筋肉の緊張をほぐすためには入浴も有効です。成長ホルモンは睡眠中に多く分泌されますので、十分に睡眠をとることが大切です。運動後にエネルギー補給用としての炭水化物と筋肉修復用のタンパク質の割合は3：1が良いといわれています。その他、ビタミンB1は疲労回復や乳酸分解を促します。野菜には運動で生じる炎症を抑える作用があります。また必須アミノ酸のうち、バリン、ロイシン、イソロイシンは筋肉の分解を抑制作用があります。

参考資料：ジュニア選手の勝負食（メイツ出版、2019）

【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男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、体が温まるようなオープン料理を加えた献立としました。
- ・筋肉づくりに重要な役割を果たす良質のたんぱく質を含む牛もも肉、卵、チーズ、牛乳、ゼラチンを使用しています。
- ・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、付け合せにポテトを使用し、スープはパンを使用したオニオングラタンスープにするなど配慮しました。ココアムースは糖質やカルシウム補給を無理なく楽しんで摂取できるよう工夫しています。
- ・サラダにはビタミンCが豊富な旬のネーブルを加え、さっぱりとした風味のシーザーサラダに仕上げました。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	977 kcal	カルシウム	289 mg
たんぱく質	38.6 g	鉄	4.2 mg
脂質	31.5 g	ビタミンA	315 μg
不飽和脂肪酸	11.20 g	ビタミンB1	0.41 mg
炭水化物	131.9 g	ビタミンB2	0.63 mg
食物繊維	6.4 g	ビタミンC	50 mg
食塩相当量	3.8 g	ビタミンD	0.8 μg
カリウム	1285 mg	葉酸	147 μg

①ライス



【材料・分量】(1人分)

米 90g
水 135g
パセリ 0.5g

【作り方】

1. 洗米し、分量の水で浸水させ、炊飯器で炊く。
2. 盛り付けて、みじん切りのパセリを飾る。

②ミートローフ



【材料・分量】(1人分)

たまねぎ 35g
油 1g
にんじん(すりおろし用) 12g
にんじん 5g
グリーンピース(冷凍) 5g
コーン(冷凍) 5g
パン粉 10g
牛乳 20g
牛ももひき肉 75g
塩 0.6g
こしょう 0.02g
ナツメグ 0.02g
卵 12g
うずら卵(ゆでる) 10g
A {
ウスターソース 5g
ケチャップ 5g
砂糖 3g

〔付け合せ マッシュポテト〕

ポテトフレーク 10g
スキムミルク 3g
B {
ナツメグ 0.01g
塩 0.2g
こしょう 0.01g
湯 40g

ミニトマト 30g
クレソン 5g

【作り方】

1. たまねぎはみじん切りにし、油できつね色になるまで炒める。
2. にんじんは5mm角に切り、さっと湯がく。すりおろし用のにんじんはすりおろす。冷凍グリーンピース、コーンもさっと湯がいて解凍する。
3. パン粉は牛乳に浸しておく。卵は溶いておく。
4. ボウルに牛ももひき肉、塩、こしょう、ナツメグを加えてよく混ぜる。1、2、3を加えてよく混ぜる。
5. パウンド型の中にオーブンシートを敷き、4の生地を半分入れてならし、ゆでたうずらの卵を真ん中の高さに並べ、更に残りの生地を上から重ねて表面をならし、予熱した200℃のオーブンで30分程度焼く。
6. 焼き上がったら、型から外してさまし、2~3cm幅に切り、皿に盛る。
7. Aを合わせてソースを作り、6にかける。

〔付け合せ〕

1. ボウルにポテトフレーク、スキムミルク、Bの調味料を合わせ、分量の熱湯を加えて混ぜ合わせ、ミートローフの横に添える。
2. ミニトマト、クレソンを添える。

③シーザーサラダ風



【材料・分量】(1人分)

ロメインレタス 15g
リーフレタス 15g
赤パプリカ 5g
黄パプリカ 5g
ネーブル 5g
ベーコン 5g
C { にんにく 0.5g
マヨネーズ 3g
粉チーズ 1g
ワインビネガー 2g
牛乳 5g
粉チーズ(ふりかけ用) 1g
黒こしょう 少々

【作り方】

- 1.ロメインレタス、リーフレタスは一口大にちぎり、水切りしておく。
- 2.赤・黄パプリカは3cmの薄切り、ネーブルは、上下を切り、刃先を内皮に沿わせるようにして皮をむく。むいたら半分に切り、真ん中の白いスジを取り除き、さらに半分に切ってから5mm幅に切る。
- 3.ベーコンは5mm幅に切り、フライパンに油を大さじ1杯(分量外)入れて、中火でカリカリになるまで炒めたら、油を切っておく。
- 4.にんにくはおろしておく。Cをボウルで混ぜ合わせる。
- 5.1~3を4のドレッシングで和えて器に盛り、最後に粉チーズと黒こしょうをかける。

④オニオングラタンスープ



【材料・分量】(1人分)

たまねぎ 80g
にんにく 0.5g
オリーブ油 2g
小麦粉 3g
D { コンソメ 3g
水 300g
塩 0.2g
こしょう 少々
フランスパン 5g
ピザ用チーズ 10g
パセリ 0.1g

【作り方】

- 1.たまねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- 2.鍋にオリーブ油を熱し、1のたまねぎ、にんにくをゆっくりあめ色になるまで20分ぐらい炒める。
- 3.ふるった小麦粉を加え、よく炒める。Dのスープを少しずつ加え、さらに20分程度煮て、塩こしょうで味付けする。
- 4.フランスパンは輪切りにし、トースターでカリッと焼く。
- 5.3のスープを耐熱カップに入れ、4のパンを浮かせて、チーズをかけ、オーブン250℃でチーズが香ばしく焼き色がつくまで焼く(8分程度)。最後にみじん切りのパセリを添える。

⑤ココアムース くるみ添え



【材料・分量】（1人分） 【作り方】

粉ゼラチン 2g
水 10g
牛乳 55g
純ココア 2g
砂糖 10g
生クリーム 5g
くるみ 1.5g
ミント 1g

- 1.粉ゼラチンは分量の水でふやかす。
- 2.牛乳を鍋に入れ軽く温める。
- 3.ボウルにココアと砂糖を混ぜ合わせ、2の少量の牛乳でダマにならないよう溶かし、1の鍋に移して溶かす。
- 4.1を3に溶かす。溶けたら、人数分のプリン型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- 5.くるみは160℃に予熱したオーブンで8分ほど加熱し乾煎りする。
- 6.生クリームを角が立つまで泡立てしておく。
- 7.4が固まったら型から外して器に盛り、クリームを上から絞り袋で絞って飾り、その上に5のくるみを載せ、ミントを飾る。