

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・青年期

×

朝食を食べよう！

献立名

- ①おにぎり2種
- ②枝豆とカニのあんかけ卵
- ③春菊とにんじんのナムル
- ④キャベツと厚揚げのみそ汁
- ⑤フルーツヨーグルト

【使用している福岡県農林水産物】

米・福岡有明のり・大葉・卵・根深ねぎ・春菊・リーフレタス・ミニトマト・にんじん・もやし・葉ねぎ・キャベツ・にら・厚揚げ



【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

朝食と脳活動

高等学校に通う生徒294人を対象に朝食と学校の成績を調査した英国の報告を紹介します。対象者は学校のある日に朝食をほとんど、または全くとらない者は29%、時々とる者が18%、ほぼ毎日食べる者が53%でした。高校生は1年生のときに全国統一試験を受けますが、試験結果は9段階で評価されます。対象者の朝食とこの試験の評価を解析したところ、朝食をほとんどとらない生徒は、ほぼ毎日摂る生徒よりも約2段階低いことが明らかになりました。これまでの研究で朝食をとることは、授業での集中力、学習の準備、時間厳守の改善などに関連があり、朝食は身体的な影響ばかりでなく、学習態度にも影響することがわかってきました。

東北大学の川島隆太教授の朝食の欠食と脳活動に関する研究によると、朝に栄養調整食品（5大栄養素をバランスよく含む食品）を飲んだ場合、糖液や水だけ（朝食欠食に相当します）を飲んだ場合と比べて、脳の前頭前野内側面（前頭前野は能動的な注意や意思、意欲に関わる領域）での活動が高くなっていることがわかっています。この研究から朝食を欠食するばかりでなく、ただ糖分をとるだけの朝食では脳の活動に良い影響はなく、やはり栄養バランスの取れた朝食が重要であることがわかりました。

【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

- ・主食は、のりやチーズ、鮭を具にして食べやすくおにぎりにしました。のりやチーズ、鮭には、成長期には欠かせないマグネシウムやカルシウム、ビタミンDが豊富に含まれています。
- ・主菜は朝から簡単にできる卵を用いて、たんぱく質が豊富な枝豆を加え、あんかけ卵にしました。また、カニ缶を加えることで風味がよく、食欲をそそります。
- ・副菜のナムルは、旬の春菊とにんじんを用いることで、ビタミンAやビタミンCを強化することができ、免疫力アップにつながります。
- ・汁物には旬のキャベツとにら、厚揚げを用いた具だくさんみそ汁としました。寒い冬での体温まる一品です。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	816 kcal	カルシウム	434 mg
たんぱく質	34.7 g	鉄	6.6 mg
脂質	25.7 g	ビタミンA	495 µg
飽和脂肪酸	6.51 g	ビタミンB ₁	0.43 mg
炭水化物	109.0 g	ビタミンB ₂	0.66 mg
食物繊維	7.9 g	ビタミンC	40 mg
食塩相当量	3.2 g	ビタミンD	2.6 µg
カリウム	1256 mg	葉酸	297 µg

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！

①おにぎり2種



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

- | | |
|------------------|-----------------|
| 米 100g | 1.分量の水で炊いたごはんは、 |
| 水 150g | 半分はのりのつくだ煮を具とし |
| 福岡有明のり (つくだ煮) 5g | て三角に握り、焼きのりを巻く。 |
| 福岡有明のり (焼きのり) 1g | 2.残り半分のごはんには、焼い |
| 焼き鮭 10g | た鮭をほぐしたものと、5mm |
| 白ごま 3g | のさいの目切りにしたプロセス |
| プロセスチーズ 10g | チーズ、白ごまを混ぜ、三角 |
| 大葉 1g | に握り焼きのりを巻く。 |
| | 3.大葉は2つのおにぎりの間に |
| | 挟み、盛り付ける。 |

③春菊とにんじんのナムル



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

- | | |
|------------|-----------------|
| 春菊 60g | 1.春菊はゆで、3cm長さに切 |
| にんじん 10g | る。にんじんは3cm長さの千 |
| もやし 10g | 切りにしてゆでる。もやしも |
| 葉ねぎ 2g | さっとゆでる。葉ねぎは小口 |
| 薄口しょうゆ 3g | 切りに切る。 |
| 酒 3g | 2.1の材料をBで和え、器に盛 |
| 砂糖 1g | り付ける。 |
| ごま油 2g | |
| いりごま 1g | |
| とうがらし 0.1g | |

②枝豆とカニのあんかけ卵



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

- | | |
|---------------|------------------|
| 卵 60g | 1.割りほぐした卵の中に、みじ |
| 根深ねぎ 5g | ん切りにしたねぎ、枝豆とカ |
| カニ水煮(缶) 20g | ニを入れる。 |
| サラダ油 3g | 2.油を熱して1を加え、卵を |
| A { | 真ん中に寄せて丸く焼き、 |
| | 半熟になったら裏返して焼 |
| | く。 |
| | 3.Aを合わせた調味液を熱し |
| て、5倍の水(分量外)を加 | |
| えた片栗粉でとろみをつ | |
| け、あんを作る。 | 4.4つ切りにした卵を器に盛り、 |
| 片栗粉 1g | あんをかけて、飾りの枝豆、 |
| 枝豆 20g | リーフレタスとミニトマトを添 |
| 〔付け合わせ〕 | える。 |
| リーフレタス 5g | |
| ミニトマト 10g | |

④キャベツと厚揚げのみそ汁



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

- | | |
|---------------|---------------|
| キャベツ 20g | 1.キャベツは2cm幅の短 |
| 厚揚げ 30g | 冊切り、厚揚げは油抜 |
| かつお・昆布だし 150g | きをした後、2cmのさい |
| 淡色辛みそ 10g | の目切りにする。 |
| にら 2g | 2.だし汁でキャベツ、厚揚 |
| | げを煮た後、みそを溶か |
| | し入れ、2cm長さに切っ |
| | たらを加え、器に盛る。 |

⑤フルーツヨーグルト



【材料・分量】（1人分）

りんご 30g
バナナ 30g
ヨーグルト（無糖） 50g

【作り方】

- 1.りんごは良く洗い2cm厚さのいちよう切り、バナナは皮をむき1cm厚さの輪切りにする。
- 2.1をヨーグルトで和え、器に盛る。