

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）

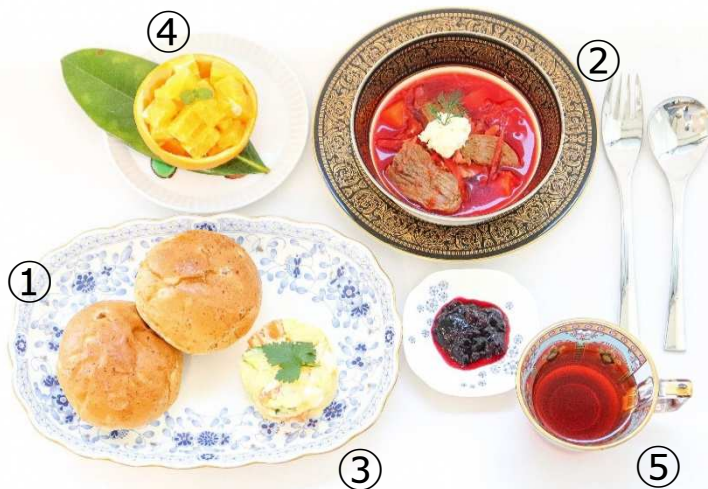
健康課題（内容）

冬

思春期・青年期

×

朝食を食べよう！



献立名

- ①ライ麦パン
- ②ボルシチ
- ③オリビエサラダ
（ロシア風ポテトサラダ）
- ④ネーブル
- ⑤ロシアンティ（ジャム入り紅茶）

【使用している福岡県農林水産物】

牛肉・にんじん・たまねぎ・キャベツ・トマト・ビーツ・鶏肉・じゃがいも・きゅうり・パセリ・ネーブル・紅茶・ブルーベリー

【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

朝食欠食のための栄養教育

高校生で朝食を欠食している生徒にはまず家庭で朝食をとる習慣を身に着けることが重要となります。しかし、大学生や社会人となった場合、多くの若者は食事管理は基本的に自分で行うことになるため、ますます朝食を欠食する傾向になることが危惧されます。朝食を欠食している若者は情報を発信することで食への意識は変わることが分かっていますが、意識の変化がすぐには食行動へ結びつきにくく、長期間かけて継続的に行うことが必要です。朝食を摂取しないことと夜食を摂取することとの関連が認められることから、朝食を摂取するためには、夜型の生活リズムから朝型の生活リズムへ改めることが第一に重要と考えられます。

また、朝食を摂取していない大学生の半数は、「食生活の改善に関心はなく、改善する予定もない」、「食生活の改善には関心があるが、すぐに改善する予定はない」という認識があるため、まず、高校生の時代から自分の食生活の問題点を自覚するような栄養教育を始めることが大事です。その上で、簡単な朝食用レシピを配布して自分で作ってみる体験、料理講習会による料理技術の習得、外食や夜食の上手な取り方などの栄養教育も行うことで、朝食を取る食行動を身に着けることを目指すことが考えられます。

参考資料：Journal of Life Science Research 2011;9:31-37

【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

朝食を摂取すると、腸の活動を活発にして排便を促す、全身の体温を上昇させ体の目覚めを良くすることができます。また、朝食べる果物はブドウ糖が脳のエネルギー源になり、頭の働きを良くします。たんぱく質、脂質、ミネラル、ビタミンとバランスよく摂取しましょう。

今回の朝食献立は、ロシア料理でまとめました。ロシア料理は、冷めにくさとたっぷりの脂肪分が特徴で、冬の季節には最適です。ライ麦パンやじゃがいもなど食物繊維が大変豊富で、排便を促す効果が期待できます。また、ロシアンティは体温を上げ、身体が活動しやすくなります。ジャムや果物、ライ麦パン、じゃがいもなどの糖質は、脳のエネルギー源になり、頭の働きを良くします。スープのボルシチに入っている赤い野菜「ビーツ」は栄養素がとても豊富で、注目を集めています。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	767 kcal	カルシウム	121 mg
たんぱく質	35.4 g	鉄	3.7 mg
脂質	25.5 g	ビタミンA	484 µg
飽和脂肪酸	5.99 g	ビタミンB ₁	0.54 mg
炭水化物	100.2 g	ビタミンB ₂	0.53 mg
食物繊維	17.5 g	ビタミンC	115 mg
食塩相当量	3.6 g	ビタミンD	0.4 µg
カリウム	1744 mg	葉酸	198 µg

①ライ麦パン



【材料・分量】(1人分)

ライ麦パン 100g

②ボルシチ



【材料・分量】(1人分)

牛もも肉 50g
ベーコン 5g
たまねぎ 40g
にんじん 40g
トマト 30g
ビーツ 30g
キャベツ 30g
サラダ油 3g
ブイヨン(スープ) 180g
ローリエ 0.5g
塩 0.5g
こしょう 少々
サワークリーム 5g
ディル 適量

【作り方】

1. 鍋に牛肉を入れ、水をはって20分ほど火にかけ、一口大に切る。
2. ベーコンは1.5cm角に切ってゆでる。たまねぎはみじん切り、にんじん、トマトは1.5cm角に切り、ビーツ、キャベツはせん切りにする。
3. サラダ油でみじんにしたたまねぎを炒め、ベーコン、にんじん、ビーツ、キャベツを加えてさらに炒め、ブイヨン、ローリエ、トマトを加えて20分煮込み、1の肉を戻す。
4. 3に塩、こしょうで味を調べ、器に盛る。サワークリームを添える。最後にディルを飾る。

③オリビエサラダ(ロシア風ポテトサラダ)



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

じゃがいも 70g
鶏ささみ 30g
ゆで卵 20g
きゅうり 20g
にんじん 20g
マヨネーズ 8g
塩 0.5g
こしょう 少々
マスタード 3g
レモン汁 5g
イタリアンパセリ 1g

1. じゃがいもはゆで、粗くつぶしておく。
2. 鶏ささみは蒸して、さいておく。
3. きゅうり、にんじんは8mm角に切り、にんじんはゆでる。
4. ゆで卵はつぶしておく。
5. 1～4にマヨネーズ、塩、こしょう、マスタード、レモン汁で調味し、セルクル型(円形の型枠)で抜いて盛り付け、イタリアンパセリを飾る。

④ネーブル



【材料・分量】(1人分)

ネーブル 100g

【作り方】

1. ネーブルはカップにして盛り付ける。

⑤ロシアンティ（ジャム入り紅茶）



【材料・分量】（1人分）

紅茶 150g
ブルーベリージャム 15g

【作り方】

1.紅茶にブルーベリー
ジャムを添える。