

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）

夏

妊産婦期

×

胎児の正常な発達、授乳期の栄養管理



献立名

- ①赤米ごはん
- ②あじの甘酢あんかけ
- ③マセドアントマトカップサラダ
（さいの目切り野菜とハムの
トマトカップサラダ）
- ④豆腐としめじのみそ汁
- ⑤梨

【使用している福岡県農林水産物】

米・赤米・マアジ・黄ピーマン・赤ピーマン・
にんじん・たけのこ・干しいたけ・しょうが・豆腐・
しめじ・ねぎ・トマト・じゃがいも・きゅうり・サラダ菜・
サニーレタス・梨

【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

- ・妊娠および授乳期には、胎児や新生児の成長のために、大量のカルシウムが、胎盤あるいは母乳を介して供給されます。
- ・妊娠中には、胎盤を介して、母体から胎児に約25-30gのカルシウムが移行します。妊娠中は、消化管でのカルシウム吸収に不可欠な活性型ビタミンDの生成される能力が高まることで、母体でのカルシウム吸収が増加して胎児の骨量も増えます。
- ・妊娠中は、胎児の成長と母体の骨量維持のために、十分なカルシウム・ビタミンDを摂取する必要があります。ビタミンDは、紫外線によって皮膚でも産生されるため、1日20-30分程度の日光浴も有効です。

【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

- ・夏の食事では特に栄養素の不足には留意したいものです。旬の食材を活用することはとても効果的です。
- ・あじは栄養バランスも良く、良質のたんぱく質供給源です。脂質は比較的少ないのですが、不飽和脂肪酸のEPAやDHAを豊富に含んでいます。カルシウムが多く、魚介類ではトップクラスといて良いでしょう。甘酢あんかけでさっぱりと食べられ、カルシウムの吸収率アップも期待できます。
- ・梨はアミノ酸の一つであるアスパラギン酸や水分とともにカリウムを含んでいますので、夏バテ対策や水分補給にも最適です。また、たんぱく質分解酵素のプロテアーゼを含むため、デザートに適した果物の一つといえるでしょう。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	694 kcal	カルシウム	134 mg
たんぱく質	30.7 g	鉄	2.9 mg
脂質	18.7 g	ビタミンA	216 µg
飽和脂肪酸	2.78 g	ビタミンB1	0.58 mg
炭水化物	98.5 g	ビタミンB2	0.32 mg
食物繊維	6.7 g	ビタミンC	50 mg
食塩相当量	2.9 g	ビタミンD	7.4 µg
カリウム	1135 mg	葉酸	93 µg

①赤米ごはん



【材料・分量】(1人分)

米 80g
赤米 5g
水 128ml (米重量の1.5倍)

【作り方】

1.米に赤米を加え洗米する。
2.水を加えて炊飯する。

②あじの甘酢あんかけ



【材料・分量】(1人分)

マアジ 80g
塩 0.2g
薄力粉 3g
油 4g
黄ピーマン 5g
赤ピーマン 5g
にんじん 15g
たけのこ(水煮) 10g
干しいたけ 1g
しょうが 2g
油 2g
中華スープ 50g
薄口しょうゆ 1g
塩 0.3g
酒 3g
酢 5g
砂糖 3g
片栗粉 2g
根深ねぎ 5g

【作り方】

1.マアジはぜいご、内臓を取り除き、きれいに洗った後水分をふき取って、塩をふりかける。
2.薄力粉をまぶして180℃の油で揚げる。
3.干しいたけは、もどしておく。
4.黄ピーマン、赤ピーマン、にんじん、たけのこ、干しいたけは4cm長さの短冊切り、しょうがはみじん切りにし、油で炒める。
5.調味料を加えたスープを入れ、一煮立ちしたら水溶きした片栗粉を加え、とろみが出たら揚げたあじにかける。
6.細く切ったねぎをあんかけしたあじの上に飾る。

③マセドアントマトカップサラダ (さいの目切り野菜とハムのトマトカップサラダ)



【材料・分量】(1人分)

トマト 80g
じゃがいも 15g
にんじん 5g
ボンレスハム 15g
きゅうり 15g
塩 0.2g
マヨネーズ 7g
レモン汁 1g
サラダ菜 5g
サニーレタス 5g

【作り方】

1.トマトは上から1/3を切り、中の果肉を取り出す。
2.じゃがいも、にんじんは皮をむき2cmのさいの目切りにし、ゆでる。
3.ボンレスハム、きゅうりも2cmのさいの目切りにする。
4.塩、マヨネーズ、レモン汁で和え、トマトカップに入れる。

※マセドアンサラダ…野菜やハムなどをさいの目に切り、マヨネーズで和えたサラダです。
5.サラダ菜、サニーレタスを敷いた器に盛りつける。

④豆腐としめじのみそ汁



【材料・分量】(1人分)

木綿豆腐 30g
しめじ 10g
かつお・昆布だし 150g
麦みそ 10g
葉ねぎ 1g

【作り方】

1.木綿豆腐は2cmのさいの目切り、しめじは石づきを落とす。
2.だし汁で豆腐、しめじを煮て、麦みそを加える。
3.お椀に盛り付け、小口切りの葉ねぎを散らす。

⑤梨



【材料・分量】（1人分） 【作り方】

梨 80g

1. 梨は皮、芯を取り除き、くし形に切った後、器に盛り付ける。