

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）

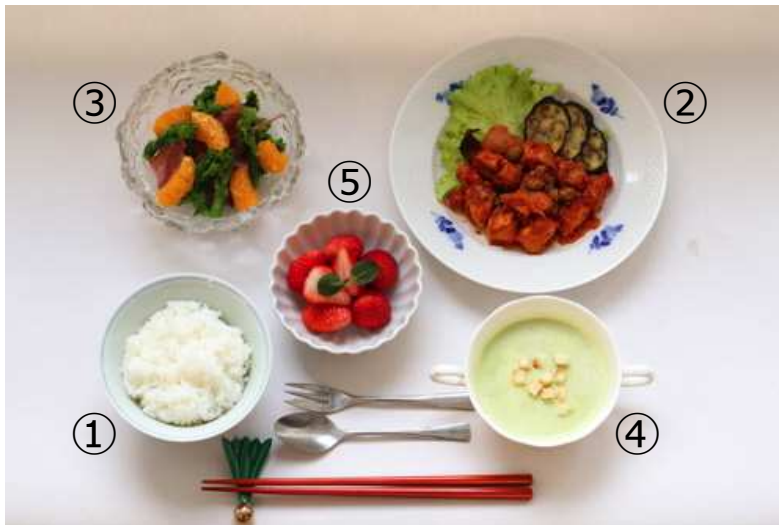
健康課題（内容）

春

青年期

×

これから家庭を持ち、親になる世代向け



献立名

- ①胚芽米ごはん
- ②鶏肉のトマト煮
- ③スプリングサラダ
- ④グリーンピースのポターージュ
- ⑤あまおう

【使用している福岡県農林水産物】

米、鶏肉、たまねぎ、なす、にんにく、きくらげ、リーフレタス、博多な花（菜の花）、アスパラガス、グリーンピース、牛乳、デコポン（不知火）、あまおう

【各ライフステージの健康課題について】

食物繊維とは、食べ物の中に含まれている、ヒトの消化酵素で消化することのできない物質の総称で、野菜類、穀類、豆類、きのこ類、いも類などに多く含まれています。

食物繊維は、便の量を増やすとともに、腸内のビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌を増やすことが知られています。また、血糖値上昇抑制、血中コレステロール濃度低下、ナトリウム排出促進などの作用を介して、糖尿病、脂質異常症、高血圧、動脈硬化などの生活習慣病予防に効果があることが報告されています。日本人の食物繊維摂取量は不足しているため、植物性食品を積極的に摂取することが勧められます。

【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

青年期は生活環境を取り巻く環境が大きく変化し、食習慣においても自分の食事スタイルを確立する時期であることから、良好な栄養状態を確保し維持することは、将来の生活習慣病の発症や重症化を予防し、健康寿命を延伸するうえで重要です。

アスパラガスには疲労回復、スタミナ増強に効果があるアミノ酸の一種であるアスパラギン酸が多く含まれています。食物繊維、カロテン、ビタミンB群、C、E、K、葉酸、ルチンも多く含みます。

グリーンピースはえんどう豆がある程度熟したやわらかい状態で収穫されたもので、でんぷん、たんぱく質、カリウム、亜鉛、ビタミンB1、B2、B6、ナイアシンなどを含んでいます。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	789 kcal	カルシウム	262 mg
たんぱく質	40.3 g	鉄	6.2 mg
脂質	21.7 g	ビタミンA	263 μg
飽和脂肪酸	5.81 g	ビタミンB ₁	0.88 mg
炭水化物	111.6 g	ビタミンB ₂	0.70 mg
食物繊維	15.1 g	ビタミンC	188mg
食塩相当量	2.9 g	ビタミンD	2.0 μg
カリウム	1924 mg	葉酸	470 μg

①胚芽米ごはん



【材料・分量】(1人分)

胚芽米 80g
水 120g

【作り方】

1.洗米し、水切りした胚芽米に水を加えて炊く。

②鶏肉のトマト煮



【材料・分量】(1人分)

鶏肉 80g
塩 0.2g
こしょう 少々
たまねぎ 30g
なす 30g
オリーブ油 1g
にんにく 2.5g
ミックスビーンズ 30g
乾燥きくらげ 2g
シナモン 少々
揚げ油 1.5g
リーフレタス 10g

A { トマトホール缶 70g
固形ブイヨン 0.5g
チリパウダー 1g
トマトケチャップ 7g
塩 0.3g

【作り方】

1.鶏肉は一口大に切って塩、こしょうで下味を付ける。たまねぎはスライス、なすは輪切りにする。
2.鍋にオリーブ油の2/3を入れてにんにくを炒め、1の鶏肉を炒め、表面に焼き色がついたら取り出す。
3.鍋に残りのオリーブ油を入れてたまねぎを炒め、A、ミックスビーンズ、もどしたきくらげ、2を加えて煮る。最後にシナモンを加える。
4.なすは素揚げにして3、リーフレタスとともに盛り付ける。

③スプリングサラダ



【材料・分量】(1人分)

デコボン(不知火) 30g
スナップエンドウ 20g
アスパラガス 30g
博多な花(菜の花) 50g
パプリカ(赤) 5g
パプリカ(黄) 5g
たまねぎ 10g
ベーコン 5g
くるみ 5g

[ドレッシング]
オリーブ油 5g
レモン汁 15g
砂糖 1.5g
塩 0.5g

【作り方】

1.デコボン(不知火)は皮と薄皮をむく。
2.スナップエンドウ、アスパラガス、菜の花をゆで、一口大に切る。パプリカはスライスする。
3.たまねぎはみじん切り、ドレッシングの材料と合わせる。
4.器に1、2を盛り、3をかけ、焼いたベーコン、ローストしたくるみを飾る。

④グリーンピースのポターージュ



【材料・分量】（1人分）

バター 2g
たまねぎ 20g
グリーンピース 60g
洋風だし(スープ) 120g
牛乳 60g
塩 0.5g
こしょう 少々
生クリーム 1g
クルトン 5g

【作り方】

1. 鍋にバターを熱し、スライスしたたまねぎを加えて弱火で炒める。
2. 1にグリーンピース、洋風だしを加え、あくを取りながら煮込む。
3. 2の粗熱をとってミキサーにかけ、牛乳でのばして塩、こしょうで味をととのえる。
4. 器に盛り、生クリーム、クルトンを加える。

⑤あまおう



【材料・分量】（1人分）

あまおう 100g

【作り方】

1. 器に盛る。