

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

中高年期

×

メタボリックシンドローム



### 献立名

- ① トマトとなすのペンネ
- ② チキンと春野菜のポトフ
- ③ シーザーサラダ
- ④ コーヒーゼリー
- ⑤ 清見オレンジ

### 【使用している福岡県農林水産物】

なす・にんにく・パセリ・とり肉・にんじん・じゃがいも・たけのこ・小松菜・ぶなしめじ・キャベツ・ミニトマト・レタス・ラディッシュ・きゅうり・清見オレンジ

### 【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病は、症状を伴うことが少なく、健康診断で指摘されたために医療機関を受診する人が多いです。しかしながら、40歳代の比較的若い人の中には、健診で異常値を指摘されても、仕事に忙しいなどの理由で医療機関にかからず放置している人が少なからずいます。

生活習慣病は、そのまま放置しておくと、動脈硬化が進展して、心筋梗塞や脳梗塞を発症するリスクが高くなります。健診で異常を指摘された場合には、速やかに医療機関を受診しましょう。

食事療法、運動療法、さらに必要な場合には薬物療法を行い、生活習慣病の予防・改善に努めることが健康寿命を延ばす上で重要です。

### 【献立に使用した福岡県産食材の紹介】

主食のペンネは、スパゲティ麺を用いるより空洞になっているため、見た目のかさ増し効果により分量を減らしても満足感を得ることができます。

主菜は、チキンを用いることで牛や豚肉よりも飽和脂肪酸の摂取を抑えることができます。しっかりと煮込むことで野菜からのうまみ成分により塩分を控え、汁ごと美味しく摂ることができます。

副菜のシーザーサラダには、春野菜を用いました。肥満の予防には、よく噛む野菜類を十分に献立に取り入れ、食べる順番として食事の最初に食べることをお勧めします。

デザートに用いたコーヒーには、抗酸化作用を持つとされるポリフェノールが豊富に含まれています。またメタボの予防・改善効果も期待できる可能性が示されています。

柑橘類は、果物の中でもビタミンCが豊富です。食事に取り入れビタミンCの強化に努めましょう。

### 【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	746 kcal	カルシウム	168 mg
たんぱく質	28.9 g	鉄	3.4 mg
脂質	26.9 g	ビタミンA	340 µg
飽和脂肪酸	7.89 g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.48 mg
炭水化物	95.1 g	ビタミンB <sub>2</sub>	0.34 mg
食物繊維	12.7 g	ビタミンC	102 mg
食塩相当量	2.9 g	ビタミンD	0.3 µg
カリウム	1437 mg	葉酸	190 µg

① トマトとなすのペンネ



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

ペンネ 70g  
オリーブ油 3g  
バター 5g  
にんにく 2g  
なす 20g  
白ワイン 10g  
ホールトマト 80g  
塩 1g  
こしょう 少々  
パセリ 1g

- 1.ペンネは0.5%の塩(分量外)を入れた湯でゆでる。
- 2.フライパンにオリーブ油、バターを加え、みじん切りにしたにんにくを炒める。
- 3.5mm幅に切ったなすを加えて炒め、白ワインを加えて蓋をし、蒸し焼きにする。
- 4.3にホールトマト、塩、こしょう、1を加えて器に盛り付け、みじんパセリを上からかける。

② チキンと春野菜のポトフ



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

鶏手羽元 50g  
にんじん 20g  
じゃがいも 30g  
たけのこ(ゆで) 20g  
小松菜 20g  
ぶなしめじ 10g  
キャベツ 30g  
ミニトマト 20g  
ローリエ 1枚  
コンソメ(顆粒) 1.5g  
水 250g  
塩 1g  
黒こしょう 少々

- 1.鶏手羽元は熱湯をかけておく。
- 2.にんじん、じゃがいも、たけのこ、小松菜は一口大に切る。
- 3.ぶなしめじは石づきをとり子房に分け、キャベツは芯をつけたままくし型に切る。ミニトマトはヘタを取る。
- 4.コンソメと水でスープをつくり、小松菜、ミニトマト以外の材料とローリエを入れ、中火で煮る。
- 5.最後に小松菜、ミニトマトを加え、塩、黒こしょうで味を整える。

### ③シーザーサラダ



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

- |            |   |
|------------|---|
| レタス 30g    | 1.レタスは一口大にちぎる。                              |
| ベーコン 10g   | 2.ベーコンは5mm幅に切り、炒める。                         |
| ラディッシュ 10g | 3.ラディッシュ、きゅうりは薄切りにする。                       |
| きゅうり 20g   | 4.1～3、コーン、クルトンを加えて、ドレッシングで和えて器に盛り、粉チーズをかける。 |
| コーン(缶) 5g  |   |
| クルトン 5g    |   |
| 粉チーズ 2g    |   |

[ドレッシング]  
おろしにんにく 0.5g  
マヨネーズ 7g  
ヨーグルトドリンク 5g  
黒こしょう 少々

### ④コーヒーゼリー



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

- |               |  |
|---------------|--|
| インスタントコーヒー 2g | 1.インスタントコーヒーは分量の湯で溶き、砂糖を加えよく溶かす。           |
| 水 80g         | 2.ゼラチンを分量の水でふやかし、50～60℃まで冷ました1に加え、型に入れ冷やす。 |
| 砂糖 8g         | 3.型から取り出し、コーヒーホワイトナーをかけ、ミントを飾る。            |
| ゼラチン 2g       |  |
| 水 10g         |  |
| コーヒーホワイトナー 5g |  |
| ミント 0.1g      |  |

### ⑤清見オレンジ



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

- |            |                |
|------------|----------------|
| 清見オレンジ 70g | 1.くし型に切り盛り付ける。 |
|------------|----------------|