

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

思春期(高校生)

×

ジュニアアスリート



献立名

- ① グリーンピースのバターライス
- ② 鯛とあさりのアクアパッツァ
- ③ 水菜とチキンのフレンチドレッシングサラダ
- ④ ごぼうと玉ねぎのポタージュ
- ⑤ オレンジのゼリー

【使用している福岡県農林水産物】

米・グリーンピース・マダイ・あさり・ミニトマト・ブロッコリー・鶏肉・水菜・セロリ・ラディッシュ・サニーレタス・ごぼう・青ねぎ・牛乳・天草オレンジ

【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

女子選手の栄養・健康管理

女子選手にとって、栄養・健康に関連する課題として、食事エネルギー利用性、月経機能、骨密度があります。適切な栄養を摂ることで、健全な月経機能、骨密度が維持されます。

食事エネルギー利用性とは、食事エネルギー摂取量から運動エネルギー消費量を引いたもので、運動に必要なエネルギーを食事から摂取しない場合、すなわち低いエネルギー利用性は、無月経、骨粗鬆症を示すことがあります。痩せていることを強調するスポーツにおいては、食事を制限することがあり注意が必要です。そのため、この予防や早期に対応するためには、生徒だけでなく、保護者や先生に対する栄養・健康教育が求められます。運動する生徒が、参加前の身体検査や健康診断で、無月経や骨粗鬆症がないかどうかを診断することが重要です。無月経や骨粗鬆症が疑われる場合は、医師や管理栄養士に相談することが必要です。また食行動として摂食障害などがみられた場合は、その専門家に相談しましょう。

【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

運動部の部活動等でスポーツに取り組む高校生女子の身体づくりのための、たんぱく質、ミネラル、ビタミンが豊富な栄養バランスの良い献立としました。

筋肉づくりに重要な役割を果たす良質のたんぱく質を含む、旬のマダイとあさりを使用しています。サラダに使用した鶏むね肉も、もも肉に比べて高たんぱく、低脂質で、筋肉づくりに最適な食材です。

スポーツの疲労回復に必要なビタミンC(クエン酸)を豊富に含んだブロッコリー、セロリ、オレンジをはじめ、ミニトマト、パプリカ、レモンを献立にふんだんに取り入れています。

ポタージュにはごぼうと牛乳を使用し、不足しがちな食物繊維とカルシウムを無理なく美味しく摂ることができます。

また、アクアパッツァに使用したマダイには、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	824 kcal	カルシウム	271 mg
たんぱく質	40.0 g	鉄	4.4 mg
脂質	21.5g	ビタミンA	239 µg
飽和脂肪酸	7.44 g	ビタミンB ₁	0.53 mg
炭水化物	112.9 g	ビタミンB ₂	0.51 mg
食物繊維	9.0 g	ビタミンC	153 mg
食塩相当量	4.5 g	ビタミンD	3.9 µg
カリウム	1632 mg	葉酸	241 µg

①グリーンピースのバターライス



【材料・分量】(1人分)

米 85g
水 125g
コンソメ(顆粒) 2g
グリーンピース 15g
バター 2g

【作り方】

- 1.洗米し、分量の水で浸水しておく。
- 2.1にコンソメを加えて混ぜ、上部にグリーンピース、バターをのせて炊飯器で炊く。

②鯛とあさりのアクアパッツァ



【材料・分量】(1人分)

マダイ 70g
塩 0.4g
こしょう 少々
あさり(殻付き) 80g
にんにく 1g
アンチョビ 1g
赤パプリカ 10g
黄パプリカ 10g
黒オリーブ塩漬け 3g
ミニトマト 50g
ブロッコリー 30g
オリーブ油 5g
白ワイン 15g
水 100g
ケッパー 2g
イタリアンパセリ 3g

【作り方】

- 1.マダイはうろこをとり(尾頭付きの場合は腹を切り込み内臓、エラを取って)塩、こしょうをする。あさは砂抜きし、よく洗う。
- 2.にんにく、アンチョビはみじん切り、パプリカ(赤・黄)は縦5mm幅に切り、黒オリーブは輪切りスライスにする。ミニトマトはへたをとる。ブロッコリーは小房に分けてさっと湯がく。
- 3.フライパンにオリーブ油、にんにくを入れやや弱火で油に香りを移す。1のマダイを両面焼き、8割火が通ったら、白ワイン、水を入れ、あさり、アンチョビ、ミニトマト、パプリカ、黒オリーブ、ケッパーを入れて、あさりの口が開くまで蒸し煮にし、そのあと煮汁を魚にかけながら少し煮る。最後に、ブロッコリーを加えてすぐ火を止める。
- 4.器に盛りつけ、荒みじんのイタリアンパセリを散らす。

③水菜とチキンのフレンチドレッシングサラダ



【材料・分量】(1人分)

鶏むね肉(皮なし) 30g
酒 3g
塩 0.1g
水菜 15g
セロリ 5g
ラディッシュ 10g
レモン 5g
たまねぎ 10g
サニーレタス 10g

[ドレッシング]

酢 5g
オリーブ油 6g
塩 0.4g
粒マスタード 1g

【作り方】

1. 鶏むね肉は皿に載せ、酒、塩を振ってラップをして、レンジで1分ほど蒸す。冷まして、5mm厚さにスライスする。
2. 水菜は3cm長さに切り、セロリは筋を取って薄く輪切り、ラディッシュは輪切りスライス、レモンは皮を塩もみして洗い薄いいちよう切り、たまねぎは繊維に沿ってスライスして水にさらす。サニーレタスは一口大にさいて水にさらしておく。
3. ドレッシングの材料をボールに入れ混ぜ合わせ、フレンチドレッシングを作る。
4. 1、2を3のドレッシングで和えて盛り付ける。

④ごぼうとたまねぎのポタージュ



【材料・分量】(1人分)

ごぼう 40g
たまねぎ 45g
米 6g
バター 3g
水 150g
コンソメ 3g
ローリエ 1枚
牛乳 100g
塩 0.2g
こしょう 少々
青ねぎ 1g

【作り方】

1. ごぼうは皮をこそげとり、斜め薄切りにし、酢水にさらす。たまねぎは薄切りにする。米はさっと洗う。
2. 鍋にバターを溶かし、たまねぎを炒める。しんなりしてきたら、ごぼう、米、水、コンソメ、ローリエを加えてふたをして約20分間煮る。
3. 米が柔らかくなったらローリエを取り出し、粗熱を取ってミキサーに移し、なめらかになるまで攪拌する。
4. 3を鍋に戻し、牛乳を加えて温める。塩・こしょうで味を調えて器に盛り、小口切りにした青ねぎを飾る。

⑤天草オレンジのゼリー



【材料・分量】(1人分)

ゼラチン 1.5g
水 8g
天草オレンジ 75g
オレンジジュース 25g
砂糖 2g
白ワイン 1g
ミント 適量

【作り方】

- 1.ゼラチンは分量の水でふやかしておく。
- 2.天草オレンジは横半分
に切って果肉をフォーク等
でかき出し、皮に残った
薄皮を取り除き、とりおく。
- 3.果肉の1/3量は薄皮を
取り除いて手で粗くほぐ
す。
- 4.残りの果肉をガーゼ等に
入れて果汁をしぼる。オ
レンジジュースと果汁で
一人分が75gになるよう、
水を加える。
- 5.4を鍋に入れて火にかけ、
砂糖、白ワインを加えて
温める。1のゼラチンを加
え溶けたら、粗熱をとり、
2のオレンジの皮に流し
込み、冷蔵庫で冷やし
固める。
- 6.固まったら器にのせ、ミン
トを添える。