

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）

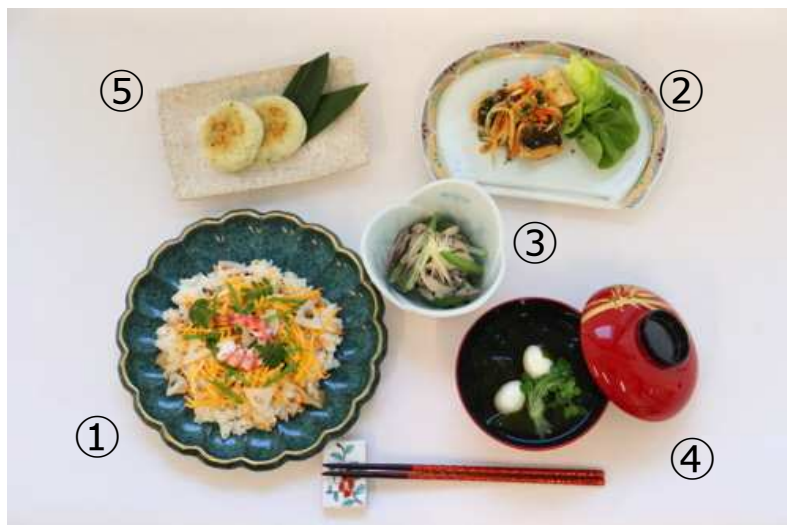
健康課題（内容）

春

中高年期

×

メタボリックシンドローム



献立名

- ①春らんまんちらし寿司
- ②イサキのレモン風味甘酢がけ
- ③きのこといんげんのごまみそ和え
- ④わかめとうずらのおすまし
- ⑤じゃがいもと青のりのお焼き

【使用している福岡県農林水産物】

米・干しいたけ・にんじん・れんこん・絹さや・イサキ・たまねぎ・サラダ菜・葉ねぎ・しいたけ・ぶなしめじ・いんげん・わかめ・かいわれ大根・じゃがいも

【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

日本人の死因の第1位が悪性新生物（がん）で、全死亡者の27.4%を占め、日本人の3.6人に1人ががんで亡くなっていることとなります。

がんになるリスクを減らすために、国立がん研究センターから、「科学的根拠に基づいた日本人のためのがん予防法」が提示されています。禁煙、節度ある飲酒、バランスのよい食事、活動的な生活、適正体重の維持、感染（肝炎ウイルス、ピロリ菌）の確認が項目として挙げられています。

食事の面では、食塩の摂取を最小限にすること、野菜や果物の摂取、熱い飲食物を摂らないことなどが重要とされています。

【献立に使用した福岡県産農林水産物の食材紹介】

ちらし寿司は祝い膳としてよく用いられます。しいたけ、かんぴょう、れんこんなど食物繊維も豊富で、見た目にも華やかですが、食欲をそそることから食べ過ぎには注意です。

旬のイサキは、揚げてもレモンの酸味でおいしく食べることができます。骨量低下が懸念される中高年は、ビタミンDが豊富な魚介類を積極的に摂りましょう。

副菜は、きのこといんげんをごまみそ和えにしました。ごまには体内で合成できないn-6系脂肪酸が豊富に含まれますので、上手く料理に取り入れる工夫をしましょう。

汁物は、旬のわかめとうずらでおすましにしました。味付きのお寿司の後にホッとする一碗です。

お焼きは、素朴なのりの風味とともにチーズを加えることで骨形成に欠かせないマグネシウムとカルシウムが強化できる一品です。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	753 kcal	カルシウム	178 mg
たんぱく質	31.2 g	鉄	3.5 mg
脂質	20.0 g	ビタミンA	274 μg
飽和脂肪酸	4.35 g	ビタミンB ₁	0.38 mg
炭水化物	110.5 g	ビタミンB ₂	0.56 mg
食物繊維	11.8 g	ビタミンC	40 mg
食塩相当量	3.6 g	ビタミンD	8.6 μg
カリウム	1305 mg	葉酸	129 μg

①春らんまんちらし寿司



【材料・分量】(1人分)

米 80g
干しいたけ 1g
にんじん 10g
かんぴょう 2g
れんこん 10g
車エビ 20g
絹さや 5g
卵 20g
サラダ油 1g
木の芽 1g

[合わせ酢]
穀物酢 10g
砂糖 5g
塩 0.8g

[調味料]
かつお・昆布だし 80g
濃口しょうゆ 2.5g
砂糖 3g

【作り方】

- 1.米は炊いておく。
- 2.干しいたけは水で戻してせん切り、にんじんもせん切り、かんぴょうは水で戻して酢(分量外)を入れてもみ、せん切りにする。
- 3.2を調味料と干しいたけの戻し汁で煮汁がなくなるまで煮る。
- 4.れんこんは皮をむき、薄くいちょう切りにしてゆで、半量の合わせ酢につけておく。
- 5.エビはさつとゆで、残り半分の合わせ酢につけておく。
- 6.絹さやは色よくゆで、せん切りにする。
- 7.卵はよく溶いて薄焼き卵を作り、せん切りの錦糸卵にする。
- 8.熱いご飯に合わせ酢と3、4を混ぜ合わせ、風を当てて冷ます。
- 9.8を器に盛り、5～7と木の芽を飾る。

②イサキのレモン風味甘酢がけ



【材料・分量】(1人分)

イサキ 50g
小麦粉 5g
サラダ油 4g
たまねぎ 10g
にんじん 5g
サラダ菜 3g
葉ねぎ 2g

[甘酢]
レモン汁 10g
砂糖 5g
減塩しょうゆ 4g

【作り方】

- 1.イサキは一口大に切り、小麦粉をまぶして色よく揚げる。
- 2.たまねぎ、にんじんはせん切りにして甘酢につけておく。
- 3.サラダ菜を敷いた器に1を盛り付けて2をかけ、小口に切った葉ねぎを散らす。

③きのこといんげんのごまみそ和え



【材料・分量】（1人分）

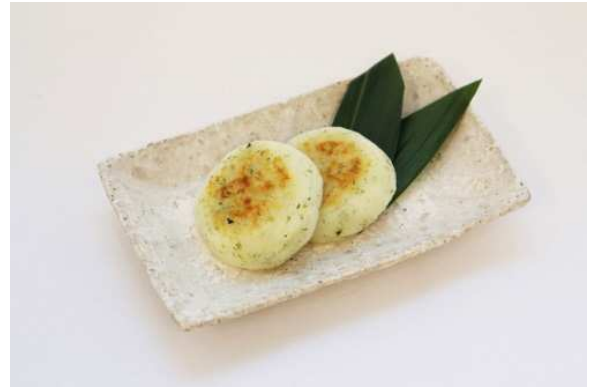
しいたけ 20g
ぶなしめじ 10g
いんげん 30g
練りごま 3g
しょうが 5g

[練りみそ]
砂糖 2g
甘みそ 4g
かつお・昆布だし 5g

【作り方】

- 1.しいたけはゆで、せん切りにする。ぶなしめじは子房に分けてゆでる。
- 2.いんげんは色よくゆで、斜めに切る。
- 3.練りみその材料を鍋に入れて火にかけ、よく混ぜたら火を止めて冷ます。
- 4.3と練りごまを合わせて1と2を和え、器に盛り、針しょうがを飾る。

⑤じゃがいもと青のりのお焼き



【材料・分量】（1人分） 【作り方】

じゃがいも 70g
片栗粉 3g
粉チーズ 4g
青のり 0.2g
サラダ油 2g

- 1.じゃがいもはいちょう切りにしてゆで、水気を切り、熱いうちにつぶしておく。
- 2.1に片栗粉、粉チーズ、青のりを入れ混ぜ、小判型に形を整える。
- 3.油で両面を色よく焼き、器に盛り付ける。

④わかめとうずらのおすまし



【材料・分量】（1人分）

塩蔵わかめ 10g
うずらの卵 20g
かつお・昆布だし 150g
酒 1g
塩 0.7g
薄口しょうゆ 1g
かいわれ大根 5g

【作り方】

- 1.わかめは湯通しし、一口大に切る。
- 2.うずらの卵はゆで、殻をむく。
- 3.だし汁で1、2を煮て、酒、塩、しょうゆで味を調え、ゆでて結んだかいわれ大根を添える。