

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

高齢期

×

低栄養、ロコモティブシンドローム



献立名

- ①かしわめし
- ②ブロッコリーと豚肉の甘しょうゆ炒め
- ③菜の花のからし和え
- ④鯛の潮汁
- ⑤あまおうとオレンジ

【使用している福岡県農林水産物】

米、鶏肉、干しいたけ、にんじん、ごぼう、みつば、豚肉、ブロッコリー、長ねぎ、博多な花（菜の花）、アスパラガス、マダイ、かいわれ大根、あまおう

【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

加齢や疾患に伴い、口腔機能は低下します。口腔機能には、かみ砕く（咀嚼）、飲み込む（嚥下）、唾液を分泌する、言葉を発する、表情を表すなどが含まれます。

口腔機能が低下すると、栄養が十分に摂れなくなり、体力や免疫力の低下につながり、感染症にもかかりやすくなります。嚥下機能が低下すると、誤嚥しやすくなり誤嚥性肺炎の引き金になることがあります。また、食事や会話に支障をきたし、外出や人との付き合いがおっくうになり、家に閉じこもりがちになります。不活発な生活が長く続くと、体力とともに脳も衰え、認知機能の低下にもつながります。

口腔機能を維持するための口腔ケアには、歯や口を清潔かつ健康に保つための器質的口腔ケアと、唾液の分泌を促したり舌・口唇・頬などの機能を保つための機能的口腔ケアがあります。（e-ヘルスネット）

【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

本献立は、低栄養やロコモティブシンドロームの予防や改善を目的としてたんぱく質、1日の1/3のカルシウム等を摂取できるように工夫されています。

菜の花はビタミンC、B1、B2、葉酸、カルシウム鉄などのミネラル類を多く含みます。さらに、ビタミンE、β-カロテン、辛み成分のアリルイソチオシアネートなど抗酸化作用がある成分も揃っており、相乗効果が期待できます。

いちごはビタミンCを豊富に含み、中粒7粒で1日の必要量を満たします。カリウム、葉酸、腸内環境を整える作用がある食物繊維のペクチン、貧血予防に役立つ葉酸、虫歯予防効果があるキシリトール、抗酸化作用が高いフラボノイドも含まれています。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	875 kcal	カルシウム	214 mg
たんぱく質	37.1 g	鉄	4.9 mg
脂質	31.8 g	ビタミンA	263 μg
飽和脂肪酸	10.62 g	ビタミンB1	0.80 mg
炭水化物	104.2 g	ビタミンB2	0.61 mg
食物繊維	9.6 g	ビタミンC	227 mg
食塩相当量	3.0 g	ビタミンD	4.0 μg
カリウム	1625 mg	葉酸	477 μg

①かしわめし



【材料・分量】(1人分)

米 90g
かつお・昆布だし 135g
干しいたけ 2g
にんじん 8g
ごぼう 8g
油揚げ 5g
鶏もも肉 24g
濃口しょうゆ 1g
酒 1g
切りのり 0.5g
みつば 1g

【調味料】

酒 6g
みりん 2g
濃口しょうゆ 6g
塩 0.4g

【作り方】

- 1.米は洗ってだし汁につけ、30分から1時間おく。
- 2.水で戻したいいたけとにんじんはせん切り、ごぼうはささがき、油揚げは短冊切り、鶏肉は一口大に切って、しょうゆと酒で下味をつける。
- 3.1に調味料と2を加えて炊く。
- 4.炊きあがったらご飯と具を混ぜ合わせる。
- 5.器に盛り、切りのりとみつばを飾る。

②ブロッコリーと豚肉の甘しょうゆ炒め



【材料・分量】(1人分)

豚バラ肉 50g
ブロッコリー 50g
ごま油 2.5g
長ねぎ 30g
はちみつ 2g
薄口しょうゆ 2g
酒 3g

[A]

こしょう 少々
酒 3g
塩 0.1g
片栗粉 0.6g

【作り方】

- 1.豚肉にAで下味をつける。
- 2.ブロッコリーを軽くゆでる。
- 3.鍋にごま油、1、斜め切りした長ねぎを入れて炒め、はちみつ、薄口しょうゆを加えてからめる。
- 4.ブロッコリーを入れて酒をふり、ふたをして1分ほど蒸し、全体を炒め合わせる。

③菜の花のからし和え



【材料・分量】(1人分)

博多な花(菜の花) 70g
パプリカ(黄・赤) 各2g

【調味料】

練がらし 1g
酢 5g
みりん 2g
砂糖 1.5g
みそ 5g

【作り方】

- 1.菜の花をゆでる。パプリカはせん切りにする。
- 2.1を調味料で和え、器に盛る。

④ 鯛の潮汁



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

マダイ 50g
かいわれ大根 1g

【調味料】
昆布だし 160g
酒 3g
みりん 3g
塩 0.4g

1. マダイに塩（分量外）をふり、10分おく。
2. 鍋に分量外の水を沸かし、マダイを入れてさっとゆでて水にとり、うろこなどをとる。
3. 鍋に昆布だしと1を入れ、沸騰後、弱火で15分ほど煮る。
4. 調味料を加えて味をととのえ器に盛り、かいわれ大根をのせる。

⑤ あまおうとオレンジ



【材料・分量】(1人分) 【作り方】

あまおう 50g
オレンジ 50g

1. あまおう、オレンジは食べやすい大きさに切り器に盛る。