

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・青年期

×

朝食を食べよう！



献立名

- ①ホットサンド2種、フルーツサンド
- ②アスパラガスとポーチドエッグの春サラダ
- ③グレープフルーツ
- ④ロイヤルミルクティー

【使用している福岡県農林水産物】

しばエビ・たまねぎ・キウイフルーツ・アスパラガス・あまおう・パセリ・卵・サラダ菜・ピーマン・牛乳・紅茶

【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

朝食と健康のまとめ

朝食(breakfast)とは、夕食後からの長い断食(fast)を破る(break)食事のことです。朝食からは、1日に必要な総カロリーの少なくとも15%を摂ることが大切です。しかし、現代の高校生も若い成人も朝食を食べない人が多いのが現状です。朝食を食べない習慣を成人期にも継続すると肥満や生活習慣病のリスクが高くなります。朝食を食べる人の方が、睡眠の質もよくなります。しかし、単に朝食を食べるだけでは健康の維持・増進は不十分です。たんぱく質やその他の栄養素が十分にある高品質の朝食を食べることが重要です。

現在では夕食がメインの食事となっているため、たんぱく質は夕食に多く摂ります。しかし3食ともたんぱく質は30g程度摂ることが重要です。なぜならそれ以上摂っても脂肪として保存されやすくなるからです。高たんぱく質の朝食（エネルギーの30%がたんぱく質）は、高脂肪または高炭水化物の朝食と比べ、筋肉量、エネルギー消費量を増加させ、昼食後の血糖値のコントロールを良好に保つ作用があります。1日の最初の食事は、長期的な健康を維持・増進するために最も重要な食事と認識することが大切です。

【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

朝食を摂取すると、腸の活動を活発にして排便を促す、全身の体温を上昇させ体の目覚めを良くすることができます。また、朝食べる果物はブドウ糖が脳のエネルギー源になり、頭の働きを良くします。たんぱく質、脂質、ミネラル、ビタミンとバランスよく摂取しましょう。

主食のホットサンド2種は、①アボカドとエビ②ハムとチーズ、フルーツサンドは生クリームとキウイフルーツとあまおうで、色や味のコントラストを活かし、朝から食欲を増進させてくれます。サラダは、良質なたんぱく質源である卵、旬のアスパラガスを使用した春サラダで、卵は落とし卵のように半熟に仕上げることで、固ゆで卵より、消化が良くなります。グレープフルーツは糖質やビタミンA、C補給に寄与します。ロイヤルミルクティーは、ミルクティーと違い、牛乳に直接紅茶の茶葉を入れてつくります。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	874 kcal	カルシウム	365 mg
たんぱく質	35.0 g	鉄	5.1 mg
脂質	30.2 g	ビタミンA	304 µg
飽和脂肪酸	10.36 g	ビタミンB1	0.50 mg
炭水化物	118.7 g	ビタミンB2	0.80 mg
食物繊維	12.3 g	ビタミンC	150 mg
食塩相当量	3.1 g	ビタミンD	0.8 µg
カリウム	1372 mg	葉酸	322 µg

①ホットサンド2種、フルーツサンド



【材料・分量】(1人分)

[エビとアボカド]
食パン(10枚切り・耳なし)
50g(2枚)
しばエビ 10g
たまねぎ 3g
アボカド 3g
わさび 2g
マヨネーズ 5g

[ハムチーズ]
食パン(10枚切り・耳なし)
50g(2枚)
シュルダールハム 7g
チーズ 6g
サラダ菜 3g

[フルーツサンド]
食パン(8枚切り)
50g(1枚)
生クリーム 15g
砂糖 2g
ラム酒 0.2g
キウイフルーツ30g
あまおう 30g
セルフィーユ 1g

[飾り]
パセリ 5g
オリーブ 5g
ピクルス 5g

【作り方】

- 1.エビをゆで、殻をむく。
- 2.たまねぎはみじん切りにし、アボカドはつぶしてわさびとマヨネーズで和える。
- 3.食パン(10枚切り)に1と2を挟み、フォークで端をおさえ、トースターで5分焼く(パンに焼き色をつける)。
- 4.食パン(10枚切り)にハム・チーズ・サラダ菜を挟み、フォークで端をおさえ、トースターで5分焼く(パンに焼き色をつける)。
- 5.生クリームに砂糖を入れて泡立て、ラム酒を加える。
- 6.キウイフルーツ、あまおうは5mm厚さに切る。
- 7.食パン(8枚切り)を半分に切って5と6を挟み、食べやすく切ってセルフィーユを飾る。
- 8.皿にホットサンド2種とフルーツサンドを盛り、パセリ、ピックに刺したオリーブとピクルスを飾る。

②アスパラガスとポーチドエッグの春サラダ



【材料・分量】(1人分)

水 300g
塩 3g(湯の1%)
酢 9g(湯の3%)
卵 50g
アスパラガス 60g
ピーマン 15g
赤ピーマン 15g
スイートコーン 20g

[ドレッシング]
おろし玉ねぎ 1g
酢 1.5g
オリーブ油 3g
塩 0.25g
こしょう 少々
粒マスタード 0.5g
はつみつ 1g

[ソース]
マヨネーズ 3g
ケチャップ 3g

【作り方】

- 1.お湯を沸かして塩と酢を加え、コトコト煮立つ程度の火加減で鍋を少し傾け、卵を静かに落とし入れる。卵白で卵黄を包むようにして3~4分ゆで、氷水にとる。
- 2.アスパラガスは所々ピーラーで皮をむき、ゆでて冷ます。
- 3.ピーマン・赤ピーマンは5mm角に切り、さっとゆでて冷ます。
- 4.ドレッシングの材料を合わせ、3とスイートコーンを和える。
- 5.2の上に1のをのせ、ソースの材料を混ぜ合わせかける。
- 6.5に4を盛る。

③ グレープフルーツ



【材料・分量】（1人分） 【作り方】

グレープフルーツ 170g 1. グレープフルーツは横割りし、
ミント 1g ミントを飾る。

④ ロイヤルミルクティー



【材料・分量】（1人分） 【作り方】

牛乳 120g 1. 鍋に牛乳、茶葉を加え、
紅茶(茶葉) 10g 90℃まで温めたら、こして
 カップに注ぐ。