

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

妊産婦期

×

胎児の正常な発達、授乳期の栄養管理



献立名

- ①炒り大豆ごはん
- ②サワラの照り焼き
- ③タコとねぎのぬた
- ④ほうれん草と菜の花のごま和え
- ⑤若竹汁
- ⑥さつまいもの茶巾絞り
- ⑦デコポン（不知火）

【使用している福岡県農林水産物】

米・麦・大豆・サワラ・大根・青しそ・タコ・小ねぎ・ほうれん草・博多は花（菜の花）・卵・たけのこ・蕾菜・さつまいも・牛乳・デコポン（不知火）

【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、健康の維持・増進に必要な栄養成分が多く含まれています。妊娠期および授乳期では、母体の健康及び胎児の発育の確保し、また母乳に含まれる栄養成分を確保するために、十分な各種ビタミンやミネラルなどが必要です。

日本人、特に若い世代の野菜摂取量は少なく、摂取目標量を大きく下回っています。緑黄色野菜や果物を積極的に摂取するよう心がけましょう。

【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

節分で余った炒り大豆を使った簡単ご飯です。一度軽く炒り直すとさらに香ばしくなります。

春を告げるサワラは、青魚ですが柔らかい白身が特徴で、良質のたんぱく質が含まれます。血液さらさら効果が期待されるDHAやEPA、カルシウム吸収を促進するビタミンD、さらに、ビタミンB群も多く含まれます。血压降下に重要なカリウムを豊富に含んだ食材「サワラ」は、塩分が多くなりがちな和食にはぴったりです。

蕾菜は春を感じさせる野菜で、からし菜の一種。和食以外の料理にも合います。すぐに火が通りますので、気をつけて。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	787 kcal	カルシウム	403 mg
たんぱく質	43.5 g	鉄	6.8 mg
脂質	24.0 g	ビタミンA	398 µg
飽和脂肪酸	5.87 g	ビタミンB ₁	0.59 mg
炭水化物	98.4 g	ビタミンB ₂	0.84 mg
食物繊維	12.3 g	ビタミンC	182 mg
食塩相当量	2.7 g	ビタミンD	6.3 µg
カリウム	2320 mg	葉酸	422 µg

①炒り大豆ごはん



【材料・分量】(1人分)

米 80g
押し麦 8g
炒り大豆 10g
酒 8g

【作り方】

- 1.洗米後、大麦を加え、いつもどおりに水加減をする。
- 2.炒り大豆と酒を入れて炊飯する。

③タコとねぎのぬた



【材料・分量】(1人分)

タコ 30g
小ねぎ 30g
厚揚げ 20g
木の芽 適量

【作り方】

- 1.タコは熱湯にさっと通しておく。
- 2.小ねぎはさつとゆで、軽く絞って3cmの長さに切る。
- 3.厚揚げは油抜きした後、電子レンジで加熱し、短冊に切る。
- 4.酢みそを作り、1～3の上からかける。
- 5.木の芽を添える。

[酢みそ]

米みそ 3g
酢 4g
砂糖 1g
だし汁 3g

②サワラの照り焼き



【材料・分量】(1人分)

サワラ 85g
酒 3g
濃口しょうゆ 4g
みりん 4.5g

[つけあわせ]
パプリカ(赤) 20g
大根 50g
青しそ 2g

【作り方】

- 1.サワラはさつと洗い、酒を振ってしばらくおく。
- 2.1をしょうゆとみりに30分ほど漬け込む。
- 3.パプリカを一口大に切る。
- 4.2と3をグリルで両面焼く。サワラの漬け汁が残った場合は、ハケで塗りながら焼く。焼き目がついたら取り出す。
- 5.大根をおろし、軽く水気を切っておく。
- 6.サワラを皿に盛りつけ、パプリカ、青しそにのせた大根おろしを添える。

④ほうれん草と菜の花のごま和え



【材料・分量】(1人分)

ほうれん草 40g
博多な花(菜の花) 30g
油 0.5g
卵 15g
白ごま 10g
濃口しょうゆ 3g
砂糖 1g
だし汁 2g

【作り方】

- 1.ほうれん草と菜の花はゆでて、3cmの長さに切っておく。
- 2.フライパンに薄く油を敷き、炒り卵を作る。
- 3.ごまは軽く炒って、よくすりつぶし、しょうゆ、砂糖、だし汁と合わせる。
- 4.1と3を和えて、器に盛り付ける。
- 5.2を4に飾る。

⑥さつまいもの茶巾絞り



【材料・分量】(1人分)

さつまいも 70g
牛乳 5g
砂糖 4g
無塩バター 3g

【作り方】

- 1.さつまいもはひたひたの水で柔らかくなるまでゆでる。
- 2.1の水気を切り、潰す。熱いうちに牛乳、砂糖、バターを加えて混ぜる。
- 3.2をラップで包み、口をねじりながら絞って茶巾の形に整える。
- 4.ラップを外し、器に盛る。

⑤若竹汁



【材料・分量】(1人分)

たけのこ(ゆで) 15g
蕾菜 15g
乾燥わかめ 1g
薄口しょうゆ 3g
塩 0.2g

[だし汁]

水 150g
鰹節 3g
昆布 3g

【作り方】

- 1.鰹節と昆布・水でだしをとる。
- 2.たけのこは薄切り、蕾菜は縦1/4に切り、1に加える。火が通ったら、薄口しょうゆ、塩で味を整える。
- 3.乾燥わかめを入れる。

⑦デコポン(不知火)



【材料・分量】(1人分)

デコポン(不知火) 100g

【作り方】

- 1.食べやすい大きさに切り、器に盛る。