

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ピースごはん
- ②ミートボールのカレー煮
- ③わかめとグレープフルーツとレタスのさっぱりサラダ
- ④春野菜のコンソメロワイヤル
- ⑤あまおう入りヨーグルト

【使用している福岡県農林水産物】

米・グリーンピース・たまねぎ・しょうが・豚肉・キャベツ・ブロッコリー・わかめ・レタス・いんげん・セロリ・にんじん・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】

妊娠初期にみられる吐き気、嘔吐、食欲低下などの消化器症状のことをつわりといいます。妊娠5-6週ごろから始まり、12-16週ごろには落ち着くことが多いです。原因は十分には解明されていませんが、妊娠初期に胎盤から分泌されるヒト絨毛性ゴナドトロピン(hCG)が、脳の嘔吐中枢を刺激することが考えられています。

軽いつわりは生理的な変化ですが、水分が摂れないときや栄養障害をきたした場合を妊娠悪阻（おそ）といい、病院での治療が必要になります。

つわりに対しては、心身の安静と休養を心掛けること、少量頻回の食事摂取、水分補給が重要です。無理をせずに、食べられるものを、食べられるときに、食べられる分だけ摂取することが推奨されています。

【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

主食は、季節を感じるピースご飯にしました。エネルギーが必要な妊産婦にはお勧めです。

主菜は良質たんぱく質の豚肉をミートボールにし、春野菜を加えたカレー煮にしました。カレー風味に仕上げることで食欲をそそります。特に豚肉はエネルギー代謝に欠かせないビタミンB1を強化することができます。

副菜は、旬のわかめとレタス、グレープフルーツを加えたサラダにしました。さっぱりとしたサラダは煮込んだ主菜との相性もよく、ストレスがたまりがちな妊産婦には、野菜・果物に含まれるビタミンCがストレス解消の役割も果たしてくれます。

スープは洋風卵豆腐の上に春野菜を浮かべ、ロワイヤル風に仕上げました。必要なたんぱく質を春野菜とともにスープからも摂ることができる料理です。

【栄養成分値(1人分)】

| | | | |
|-------|----------|--------|---------|
| エネルギー | 758 kcal | カルシウム | 178 mg |
| たんぱく質 | 28.4 g | 鉄 | 3.8 mg |
| 脂質 | 26.9 g | ビタミンA | 225 µg |
| 飽和脂肪酸 | 9.44 g | ビタミンB1 | 0.82 mg |
| 炭水化物 | 97.7 g | ビタミンB2 | 0.54 mg |
| 食物繊維 | 8.1 g | ビタミンC | 112 mg |
| 食塩相当量 | 3.1 g | ビタミンD | 0.8 µg |
| カリウム | 1175 mg | 葉酸 | 211 µg |

①ピースごはん



【材料・分量】(1人分)

米 80g
酒 2g
塩 0.2g
グリーンピース 20g

【作り方】

1.米に酒、塩、グリーンピースを加え、分量の水で炊く。

②ミートボールのカレー煮



【材料・分量】(1人分)

たまねぎ 50g
しょうが 5g
豚ひき肉 65g
卵 10g
塩(下味用) 0.3g
こしょう(下味用) 少々
カレー粉 2g
バター 5g
小麦粉 6g
コンソメスープ 150g
ホールトマト 50g
キャベツ 30g
ブロッコリー 30g
塩 0.3g
こしょう 少々

【作り方】

1.たまねぎ、しょうがはみじん切りにする。
2.豚ひき肉に1を半分入れ、卵、塩、こしょう、カレー粉の1/4を入れよくこね、ミートボールを作る。
3.鍋にバターを溶かし、1の残りとカレー粉(3/4)を入れて炒め、小麦粉を振り入れ、コンソメスープを少しずつ入れながら煮る。
4.3に2とホールトマトを加えて弱火で煮込む。
5.4に一口大に切ったキャベツ、ブロッコリーを加えて煮込み、塩、こしょうで味を調える。

③わかめとグレープフルーツとレタスのさっぱりサラダ



【材料・分量】(1人分)

塩蔵わかめ 10g
グレープフルーツ 50g
レタス 30g
イタリアンパセリ 0.1g

【作り方】

1.わかめはよく洗い、熱湯をかけて、一口大に切る。
2.グレープフルーツは横半分に切り、実を取り出し、袋を除く。
3.レタスは一口大にちぎる。
4.たまねぎはみじん切りにして、ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
5.1~3を和え、グレープフルーツの皮を器にして盛り、4をかけ、イタリアンパセリを飾る。

[ドレッシング]

たまねぎ 10g
レモン汁 8g
粒入りマスタード 2g
オリーブ油 5g
塩 0.4g

④春野菜のコンソメロワイヤル



【材料・分量】(1人分)

卵 20g
コンソメスープ (卵用)
80g
いんげん 5g
セロリ 10g
にんじん 10g
コンソメスープ (野菜用)
40g
コーンスターチ 1g
塩 0.1g
こしょう 少々

【作り方】

- 1.卵を溶きほぐし、コンソメスープを加えてよく混ぜ、こし器でこす。
- 2.器に1を注ぎ、蒸気の上がつた蒸し器に入れ、中火で10分蒸す。
- 3.いんげんは5mm幅、セロリは5mm角、にんじんは星形に抜き、塩ゆでする。
- 4.コンソメスープに3を加え、水で溶いたコーンスターチでとろみをつけ、塩、こしょうで味を調える。
- 5.2の上に4を注ぐ。

⑤あまおう入りヨーグルト



【材料・分量】(1人分)

あまおう 40g
ヨーグルト (無糖) 50g
ミント 0.1g

【作り方】

- 1.ヨーグルトの上に4つ切にしたあまおうを盛りつけ、ミントを飾る。