

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)

夏

思春期(高校生)

×

ジュニアアスリート



献立名

- ①五穀米
- ②真あじの南蛮漬け
- ③小松菜の卵とじ
- ④やまいもボールのオクラあんかけ
- ⑤はんぺんとかいわれのすまし汁
- ⑥ぶどう

【使用している福岡県農林水産物】

米・マアジ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・小松菜・卵・やまいも・鶏肉・オクラ・かいわれ大根・ぶどう

【各ライフステージにおける健康課題や食習慣について】

男子高校生の骨密度

中学校や高校時代の運動習慣は骨密度を高め、成人期の骨粗鬆症の発症予防につながると考えられています。運動習慣以外にどんな生活習慣が高校生の骨密度を高めるのでしょうか。食習慣については、たんぱく質、脂質、糖質の摂取量が多いことが高い骨密度と関連しています。また食品としては牛乳や緑黄色野菜を多く摂取していることが重要のようです。

平成29年の国民健康栄養調査から得られた15歳から19歳までのカルシウム摂取量は、カルシウムの摂取基準の目安量の半分程度です。欧米の研究で、摂取基準以上のカルシウムを摂取させることでより高い骨密度が獲得できることがわかっています。中学生から高校生になると給食で牛乳を飲む習慣がなくなり、カルシウム摂取量は減少します。高校生は骨密度が一生で最大の値をとるといわれていますので、この時期にしっかり骨密度を高めていくことが重要です。

【献立のポイントと福岡県産食材の紹介】

- ・運動部の部活動等でスポーツに取り組む高校生男子の身体づくりのための、たんぱく質、ミネラル、ビタミンが豊富な栄養バランスの良い献立としました。
- ・しっかり揚げて酢によって骨まで食べられるようにしたあじの南蛮漬けは、骨形成に必要なたんぱく質、カルシウムを摂ることができます。また、あじにはカルシウムの吸収率を高めるビタミンDも多く含まれています。
- ・小松菜にはビタミンはもちろん、成長期に欠かせないカルシウム、カリウム、鉄分も多く含まれています。
- ・やまいもボールのオクラあんかけは、エネルギー源となる炭水化物が摂れ、オクラ、やまいもには胃の粘膜を保護するネバネバ成分が豊富に含まれています。

【栄養成分値(1人分)】

エネルギー	996kcal	カルシウム	783mg
たんぱく質	34.9g	鉄	4.9mg
脂質	24.0g	ビタミンA	323μg
飽和脂肪酸	6.0g	ビタミンB ₁	0.52mg
炭水化物	154.2g	ビタミンB ₂	0.47mg
食物繊維	5.3g	ビタミンC	40mg
食塩相当量	3.8g	ビタミンD	4.7μg
カリウム	1504mg	葉酸	128μg

①五穀米



【材料・分量】(1人分)

米 120g
五穀米 10g
水 200g

【作り方】

1. 洗米し、五穀米を加え、軽くかき混ぜておく。
2. 分量の水で30分浸水させ、炊飯器で炊く。

③小松菜の卵とじ



【材料・分量】(1人分)

小松菜 50g
卵 30g
だし汁 30g
砂糖 1g
薄口しょうゆ 3g
みりん 2g

【作り方】

1. 小松菜はさっと湯がき、3cm長さに切り、卵は溶いておく。
2. だし汁が煮立ったら調味料を加え、1の小松菜を入れ、溶き卵でとじる。

②真あじの南蛮漬け



【材料・分量】(1人分)

マアジ 80g
こしょう 少々
酒 1g
片栗粉 6g
玉ねぎ 30g
にんじん 10g
ピーマン 10g
唐辛子 少々
A { 砂糖 4g 酒 5g 酢 7g
薄口しょうゆ 4g
だし汁 25g

【作り方】

1. アジは、えら、内臓とぜいごをとり、こしょう、酒を振り、片栗粉をまがして、180℃の油でじっくり揚げます。
2. 玉ねぎ、にんじん、ピーマンはせん切りにする。
3. 唐辛子は種をとり、輪切りにして、Aを合わせて、2の野菜を漬けておく。
4. 3に1の揚げたアジを熱いうちに漬けておく。

④やまいもボールのオクラあんかけ



【材料・分量】(1人分)

B { やまいも 60g
濃口しょうゆ 2g みりん 2g
生クリーム 8g
C { 鶏ひき肉 10g
濃口しょうゆ 1g
みりん 1g 酒 1g
しょうが 0.3g
D { だし汁 40g みりん 3g
薄口しょうゆ 2g 塩 少々
オクラ 5g
片栗粉 2g

【作り方】

1. やまいもは皮をむき、適当な大きさに切って蒸し器で蒸す。
2. 蒸し上がった1を熱いうちにつぶし、Bと合わせる。
3. しょうがはおろし、Cを合わせて火にかけ、小なべでそぼろをつくる。
4. 2の生地の中に3のそぼろを入れて丸める。
5. Dを合わせて火にかけ、輪切りにしたオクラを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
6. 4に5をかける。

⑤はんぺんとかいわれのすまし汁



【材料・分量】（1人分）

はんぺん 10g
かいわれ大根 5g
だし汁 150g
薄口しょうゆ 1g
塩 0.7g
レモン皮 1g

【作り方】

- 1.はんぺんは1cm角に切る。
かいわれ大根は根を切る。
- 2.だし汁を煮立ててはんぺんを加え、調味し、かいわれ大根を加えて、すぐ火を止める。
- 3.レモンは吸い口用※に切り、器に盛り付け後に添える。

※吸い口…汁物に香りを添えて味をひきたてます。

⑥ぶどう



【材料・分量】（1人分） 【作り方】

ぶどう（巨峰） 80g 1.ぶどうを洗い、皿に盛る。