

栄養だより

～ 秋の味覚を楽しみましょう～

秋が旬の食材と言えば、みなさん何を思い出しますか？秋は、サンマ、さつまいも、しいたけ、柿など、おいしい旬の味覚がたくさんあります。

旬の食材は、比較的安価で手に入りやすく、おいしい上に、栄養価も高くなると言われています。秋は、「食欲の秋」と言われるほど、おいしい食材が多く、ついつい食べ過ぎてしまいがちですが、きのこなどの低カロリーな食材を使ったり、食材のうま味を活かした調理法にすることで、肥満予防や減塩にもつながります。

<秋が旬の食材>

サンマ

サンマの脂にはDHA・EPAという血液をサラサラにする働きがあります。また、鉄分やカルシウム、たんぱく質が豊富に含まれています。

さつまいも

ビタミンC、食物繊維が豊富で便秘予防に効果があります。



しいたけ

低カロリーで食物繊維が豊富に含まれています。



柿

ビタミンCが豊富で、疲労回復、風邪の予防に効果があります。



* 今月のお料理レシピ *

『秋野菜と鶏肉の炒め煮』

～大きめに切ることによって、よく噛みゆっくり食べることができるので糖尿病予防になります～

《材料》 (2人分)

さつまいも	80g	A	だし汁	100ml
れんこん	80g		酒	大さじ2
しいたけ	4個		砂糖	大さじ1.5
人参	40g	B	しょうゆ	大さじ1.5
鶏もも肉	100g		みりん	大さじ1
油	大さじ1			



《1人分の栄養価》

エネルギー：339kcal
食塩相当量：1.5g

《作り方》

1. さつまいもは、よく洗い、皮のまま厚めのいちよう切りにします。
2. れんこん、人参は皮をむき、厚めのいちよう切りにします。
3. しいたけ、鶏肉は、一口大に切ります。
4. 鍋またはフライパンに油を熱し、鶏肉を焼き、焼き目が付いたら、他の具材をすべて入れ、炒めます。
5. 4にAを入れ、落とし蓋をして約5分間加熱します。人参が柔らかくなったなら、Bを入れて、さらに約5分間加熱します。
6. 煮汁が少なくなり、味がしみ込んだら、完成です。

れんこんは、秋から冬にかけて旬のお野菜です。ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富で、免疫力アップや高血圧予防、整腸作用などさまざまな効果が期待できます。

