



* * 栄養科だより * *



平成27年 秋号

夏の暑さから一転、肌寒い季節となりました。
夏の疲れが出たり、寒暖の差に体がついていけなかったりと、体調を崩される方も多く
いらっしゃいます。秋は食物の収穫の季節でもあり、栄養価の高い食材がたくさん出回ります。
冬の寒さに備える体をつくるため、今回は秋に取りたい食材と栄養素をご紹介します。



【食欲の秋で栄養満点！秋に取りたい旬の食材】



① 秋刀魚（サンマ）

秋が旬のサンマには、豊富なたんぱく質やビタミンが含まれており、夏の間不足した栄養素を補ってくれます。
特にサンマに多く含まれるEPA・DHAとよばれる栄養素には脳の活性化やボケ防止に有効と言われています。
また、サンマには鉄分やビタミンB12が多く、貧血予防にも
かかせない食材といえます。



② 鮭

鮭にはサンマと同様に豊富なEPAやDHAが含まれている他、特にビタミンDが豊富です。
ビタミンDはカルシウムと一緒に食べることで、カルシウムの吸収率を上げる働きがあり、骨形成にかかせない栄養素といえます。
牛乳と合わせてクリーム煮やグラタンにするとよいでしょう☆
また、鮭の身の赤色はアスタキサンチンと呼ばれる色素で、体内の活性酸素を除去してくれる働きがあります



③ さつまいも

さつまいもは食物繊維が豊富なうえ、ビタミンEや
ビタミンCが多く、抗酸化によって消化器系の働きを高め、
胃腸を丈夫にしてくれる働きがあります。
特にさつまいものビタミンCはでんぷんに守られているため
加熱に強い特徴があります。また、皮にはアントシアニンと呼ばれる
抗ガン作用のある栄養素も含まれるため、皮も食べることをお勧めします★





④里芋

里芋は食物繊維やカリウムが多く、血圧やコレステロールを下げる効果のある栄養素を多く含んでいます。また、里芋のぬめり成分である**ムチン**や**ガラクトサン**と呼ばれる栄養素には胃の粘膜保護作用や脳細胞活性化などの効果が知られている為、できるだけぬめりを取らず調理することをお勧めします♪



⑤栗

栗は炭水化物を始め、ビタミンや亜鉛、食物繊維といった多くの栄養素を含む食材です。特に栗の渋皮には**タンニン**と呼ばれるポリフェノールの一種が含まれており、タンニンは体内の活性酸素を除去する抗ガン物質として知られています。渋皮もできるだけ、とらずに摂取するようにしてみましょう☆



⑥きのこ

しいたけ、しめじ、えのき、マイタケ、エリンギ、松茸…きのこにはたくさんの種類があります。きのこ類は全般的に**低カロリー**で食物繊維が多く、また、**ビタミンD**が豊富に含まれています。血糖値が気になる方には積極的に摂取してもらいたい食材です。また、きのこ類に含まれる**βグルカン**と呼ばれる栄養素が抗ガン作用を示すことで最近話題となっています。

“食欲の秋”と言われるように、この時期には食欲が湧き、冬に備えて栄養を貯め込む準備をはじめます。

旬の食材を取り入れ、たくさんの栄養素をバランスよく取るよう心がけましょう☆



♡♡かわの内科胃腸科おすすめの秋レシピをご紹介します♡♡



★秋鮭の山家蒸し★

栄養価/エネルギー:172kcal たんぱく質 14.0g 塩分 0.9g

【材料】(一人分)

- * 秋鮭 60g
- * 料理酒、食塩 少々
- * やまと芋 20g
- * 卵白 7g (1/4 個分)
- * 食塩 少々
- * しめじ 10g
- * 醤油 1g (小さじ 1/5)
- * みりん 1g (小さじ 1/4)
- * 食塩 0.4g (ひとつまみ程)
- * だし 60g
- * 片栗粉 2g
- * 人参 5g
- * ぎんなん 5g
- * 三つ葉 1枚

B
C



やまと芋は粘りが強く、蒸すことではんぺんのように固まります。山芋だと粘りが弱く固まりにくくなります。

【作り方】

- ① しめじは房を分けておき、人参は花型にする。人参、ぎんなんはレンジなどで火を通しておく
- ② 鮭に料理酒と食塩で下味をつける
- ③ やまと芋をすりおろし、B の材料とよく混ぜ合わせる
- ④ 蒸し器にクッキングシートを引き、②の鮭を並べ、上に③のやまと芋をかけて 10~15 分蒸す ※クッキングシートがない場合は皿でも可
- ⑤ しめじと C の調味料を火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけて餡にする
- ⑥ ④の鮭ができたら、⑤の餡をかけ、上に花型人参、ぎんなん、三つ葉を盛り付けて完成☆



★栗とさつま芋の 2 色羊羹★

栄養価/エネルギー:110kcal たんぱく質 0.9g 塩分 0g

【材料】(一人分)

- * さつま芋 50g
- * 水 35g
- * 粉寒天 0.8g
- * さとう 10g
- * 抹茶 少々
- * 栗(甘露煮) 1個

【作り方】

- ① さつま芋は茹でて潰し、滑らかにしておく
- ② ①のさつま芋と A を鍋で火にかける
- ③ 沸騰したら②を半分に分け、半分に抹茶を入れ、緑色にする
- ④ 型に黄色→緑の順番に③を流し込み、冷蔵庫で冷やして固める
- ⑤ 固まったらお好みの大きさに切り、上に栗を盛り付けて完成♪

