



# 栄養科だより



平成 28 年 秋号

秋は「食欲の秋」と呼ばれるように、いろいろな食べ物が旬を迎える季節です。果物も、おいしい旬のものがたくさん店に並びます。

果物には、抗酸化作用のあるビタミンC、高血圧予防に効果的なカリウム、血糖値やコレステロールの上昇防止や、肥満防止の効果がある水溶性食物繊維などが豊富に含まれています。また、そのまま食べられるため、栄養素を逃さずとることができます。ケーキやおまんじゅうなどのお菓子よりもずっと低カロリーなので、おやつにもおすすめです。

ここでは、秋に旬を迎えるおすすめの果物を紹介します。

## ① りんご

りんごは1年中手に入る果物ですが、旬である秋に特に甘くておいしくなります。りんごには整腸作用がある食物繊維が豊富に含まれており、便秘・下痢のどちらにも効果があると言われていています。また、カテキンなどの抗酸化作用のある成分も含まれています。皮にも栄養が豊富なので、よく洗って皮ごと食べるのがおすすめです。

りんごは他の食材の熟成を進めるエチレンガスを発生します。個別でラップやポリ袋に包んで保存しましょう。逆に、まだ熟していない果物などは、りんごと一緒に袋に入れておくと早く熟成させることができます。

りんごの「蜜」はソルビトールという成分で、葉から果実へ送られ、甘み成分である果糖やショ糖に変換されます。りんごが完熟すると、ソルビトールは変換されずに蜜になります。蜜はりんごが完熟している証拠です。ちなみにソルビトール自体はそれほど甘くないので、蜜の部分が特に甘いというわけではありません。



## ② いちじく

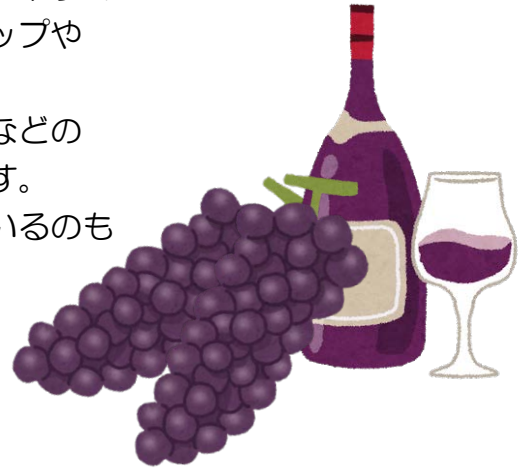
いちじくは広島県内でも多く栽培されています。とても傷みやすい果物なので、新鮮なものが手に入るのはうれしいですね。

いちじくにはフィシンというタンパク質分解酵素が含まれているため、消化を助けて胃もたれ予防の効果があります。食後のデザートにぴったりの果物です。また、カリウムや食物繊維も豊富に含まれています。

### ③ぶどう

ぶどうはワインの原料でもあり、世界でも生産量が多い果物です。ぶどうには、脳のエネルギー源であるブドウ糖や、吸収されやすくすぐにエネルギーになる果糖が多く含まれます。集中力アップや疲労回復に効果があります。

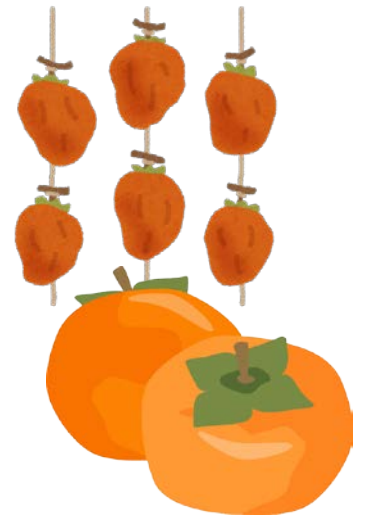
ぶどうの皮には、アントシアニン、カテキン、タンニンなどのポリフェノールが豊富で、動脈硬化や老化防止に効果的です。ぶどうの皮ごと使う赤ワインが動脈硬化を防ぐと言われているのもこのためです。最近では皮がやわらかいものも多いため皮ごと食べるのがおすすめです。



### ④柿

柿は果物の中でもビタミンCが特に豊富で、1個で1日の必要量の半分以上をとることができます。また、柿に含まれるシブオールという成分は、アルコールの有害な作用を抑える働きがあり、二日酔い予防に効果があります。

柿には熟すと甘くなる甘柿と、甘くならない渋柿があります。渋柿は干し柿にすることで甘くなります。干し柿にするとビタミンCは減少しますが、βカロテンや食物繊維は増加します。ちなみに、柿の一種である「西条柿」は、東広島市の西条が原産地という説もあります。



低カロリーで栄養たっぷりの果物ですが、大量に食べ過ぎると血糖値や中性脂肪の上昇をまねく可能性があります。適量を心がけましょう。



♡♡かわの内科胃腸科おすすめの秋レシピをご紹介します♡♡



## チキンソテー りんごソース

### 【材料】(一人分)

- \* 鶏もも肉 60g
  - \* にんにく・生姜 少々 (チューブでもO)
  - \* 醤油 小さじ1/3
  - \* 料理酒 小さじ1/3
  - \* りんご 20g
  - \* 玉ねぎ 10g
  - \* 醤油 小さじ2/3
  - \* はちみつ 小さじ1/2
  - \* 酢 少々
  - \* 片栗粉 小さじ1/3
- } A
- } B

### 【作り方】

- ① 鶏肉を1口サイズに切る。
- ② にんにくと生姜をすりおろし、Aの調味料で肉に下味をつける。
- ③ りんごと玉ねぎをすりおろし、Bを鍋で煮てソースをつくる。
- ④ フライパンかオーブンで鶏肉を焼く。
- ⑤ 鶏肉をお皿に盛り付け、ソースをかける。付け合せの野菜を添える。

- \* 付け合せの野菜 たっぴり

栄養価/エネルギー:103kcal たんぱく質 11.0g 脂質 2.3g 炭水化物 7.9g 塩分 1.0g



## きのこたっぷり和風スパゲッティ

### 【材料】(一人分)

- \* スパゲッティ 60g
- \* オリーブ油(麺用) 少々
- \* シーチキン水煮 20g
- \* 好きなきのこ 2~3種類 50g くらい
- \* 玉ねぎ 1/8個
- \* にんじん 15g
- \* 干しにんにく 1~2枚
- \* オリーブ油(炒め用) 1g
- \* 料理酒 小さじ1/3
- \* めんつゆ(2倍) 小さじ2
- \* 塩こしょう 少々
- \* バターかマーガリン 小さじ1/2
- \* 大葉・刻みのり 適量

### 【作り方】

- ①玉ねぎとにんじんを千切りにする。きのこは食べやすい大きさにする。大葉は千切りにする。
- ②スパゲッティを茹で、ざるに上げる。くっつき防止にオリーブ油少々をまぶしておく。
- ③フライパンにオリーブ油を入れ、にんにく、玉ねぎ、にんじんを炒める。火が通ったらきのこことシーチキンを入れ、炒める。
- ④スパゲッティ、調味料を入れ、味を全体にからめる。
- ⑤火を止め、バターを入れて混ぜる。
- ⑥皿に盛り付け、大葉と刻みのりをのせて完成。

栄養価/エネルギー:349kcal たんぱく質 14.6g 脂質 6.5g 炭水化物 57.0g 塩分 1.3g