

# ❀栄養課だよ❀

## 今月のテーマ 「秋の果物について」

秋は実りの秋といわれるほど、1 年の中でも最も食材の豊富な季節です。そのなかでも秋に旬を迎える果物といえば何が思い浮かぶでしょうか。

代表的な果物は佐賀産も多く出回る”梨”と答える方も多いと思いますが、今回は秋の果物に多く含まれている栄養素や利点についてまとめてみました。

### ～柿～

《栄養》 ビタミンC、ビタミンK

柿にはビタミンCが豊富に含まれており、1 日の摂取推奨量が 100mg に対し、柿 100g で 70mg が含まれています。

柿は 1 個で 150g 前後なので、1 個で 1 日に必要なビタミン C がほとんど補うことができる万能な果物です。

### ～梨～

《栄養》 カリウム、食物繊維

梨は成分の 90%以上が水分によってできていて、みずみずしさを味わう夏から秋にかけての代表的な果物です。佐賀でも 7 月下旬から豊水、幸水、新高と様々な銘柄の梨が生産されています。

また、梨にはたんぱく質分解酵素である“プロテアーゼ”が含まれているため、肉類の調理をする際に梨のすりおろしに漬込むことによって、よりやわらかい食感に仕上げることができます。

### ～巨峰～

《栄養》 カリウム

ぶどうの皮に含まれる、“ポリフェノール”には細胞の老化を防ぐ抗酸化作用があり、動脈硬化や脳卒中を予防する働きが期待できます。また、体内の余分なナトリウムを体外に排出し、高血圧等の生活習慣病の予防にも期待できます。

### ～りんご～

《栄養》 カリウム、食物繊維、ビタミンC

りんごにはビタミン、ミネラルが豊富に含まれており、昔から“りんご 1 日 1 個で医者を遠ざける”とも言われてきました。りんごの皮に多く含まれているペクチンは水溶性の食物繊維です。旬を迎える今からの季節はぜひ、皮つきで食べられてみるのもおすすめです。



## 果物は 1 日どれくらい食べていいの？

果物ならどれだけ食べても支障はない、ダイエット代わりに果物だけを食べる等、考えられている方も多いかもしれませんが、果物にも“果糖”とよばれる糖分(ブドウ糖の一種)が含まれています。果糖の過剰摂取は血糖値や中性脂肪値の上昇につながりやすいため、1 日の目安量は片方の手のひらに乗る量がよいでしょう。

例) 梨 1/2 個、ブドウ 1/2 房、柿 1/2 個



## どういう食べ方が効率よく栄養価が摂取できるの？

果物は食後に食べる習慣があるかもしれませんが、効率よく消化・吸収を考えると、食事の間、おやつ等で摂取する方が好ましいです。食後に摂取するのであれば、三食のなかでは朝食時の方がおすすめです。

また、果物は全般的にカリウムが豊富に含まれており、カリウムには利尿作用があるため、むくみ予防にも効果的です。

### ★旬の食材 おすすめレシピ★ ～ポークソテーの梨ソース～

<作り方>

①豚肉は筋きりをしておく

<材料> 2 人分

豚肩ロース厚切肉・・・2 枚  
梨・・・1/2 個  
醤油・・・大匙 1  
酒・・・大匙 1  
塩胡椒・・・適宜

②梨はすりおろして、醤油、酒を加えておく

③②の調味料の中に①の豚肉を入れ、漬け込む(約 1 時間)

④フライパンを熱し、豚肉についている漬けだれをとりながら焼く

⑤焼いた肉を取り出し、余った漬けだれをフライパンに入れ、軽く煮詰めてソースにする



1 人分 287kcal, 塩分 2.1g

### ♥当院のお食事のご紹介です♥



9 月行事食 686kcal  
(秋の味覚御膳)



9 月手作りパンの日 791kcal  
(BLT サンド)



気まぐれランチ 700kcal  
(チーズタッカルビ)

当院の HP にも様々な情報を掲載していますのでぜひご覧下さい。