

＊栄養課だよ！＊

令和3年10月

2021年
Vol.63

今回のテーマは
秋が旬の食材です。

秋野菜は9月～11月にかけて一番おいしい旬を迎えます。

秋に旬を迎える野菜の多くは、厳しい夏の暑さを乗り越えて育った いも類、きのこ類、野菜の収穫が減る冬まで保存できる 根菜類 などです。秋野菜には夏の間に疲労した体の回復、夏バテ解消のために必要なビタミン類、腸内環境を整える食物繊維が豊富に含まれています。

旬の食材を食べましょう！！



体を温める根菜類

根菜類には人間のエネルギー源となる糖質を多く含みミネラルやビタミンが多いのが特徴です。また、体を温める保温効果があります。



きのこ類

きのこ類には食物繊維が豊富で便秘解消やコレステロールの抑制、野菜や果物から摂りにくいビタミンD、疲労回復に効くビタミンB群が多く含まれます。



栄養を多く蓄えるいも類

いも類に多く含まれる栄養素は食物繊維やビタミンなどがあります。また、いも類に含まれるビタミンCはでんぷん質で守られているため加熱しても破壊しにくいのが特徴です。



果物

果物に多く含まれるビタミンCは風邪の予防を高めてくれる抗酸化作用の働きがあります。また、柿は柑橘類の2倍多くビタミンCが含まれています。



根菜類は血行を促進する ビタミン や代謝がよくなる ミネラル が含まれていて、冬の寒さから身を守るのに効果的な野菜です。また、いも類は体力を温存して冬を乗り越えるための体作りに役立ちます。秋は厳しい寒さを迎える「蓄え」の時期。旬の時期に採れた栄養たっぷりの野菜を食べて夏の疲れを回復し、寒さに負けない強い体作りに役立てましょう。

秋が旬の食材を活用したレシピ



秋鮭と秋野菜のオープン焼き

＜材料＞ (1人分)

- ・秋鮭 80g
- ・れんこん 約30g
- ・かぼちゃ 約40g
- ・さつまいも 約50g
- ・しめじ 約20g
- ・にんにく 1/4かけ
- ・A オリーブオイル 大さじ2
- ・塩 ひとつまみ

作り方

1. れんこんは皮をむいて1cmの半月切りにし、さつまいもは1cmの輪切り、かぼちゃは1cm幅に切る。それぞれラップに包んでレンジで火が通るまで加熱する。
2. 秋鮭と1を、合わせたAに絡めて10分程置く。
3. 耐熱容器に2と石づきを切り小房に分けたしめじを並べて、180℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。

1人分 123kcal 塩分 0.8g

＜旬の食材豆知識＞

鮭



鮭は海で過ごして成魚となり、3～5年で川に戻り産卵、この母川回帰という本能を持つ魚のことです。鮭の脂質は多めで、IPAやDHAを豊富に含んでいて、IPAやDHAは血栓を予防し、血管を拡張するは作用があります。また血中の中性脂肪や悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やします。動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中、高血圧といった生活習慣病の予防に役立ちます。中性脂肪を減らすEPA、脳の働きを活性化するDHAなどの不飽和脂肪酸もしっかり含まれます。また、良質なタンパク質は、体力向上、代謝活動の促進、疲労回復に役立ちます。購入する時は、切り身であれば白い脂肪の帯が入っていて、サーモンピンク色のものを選びましょう！



当院の食事紹介

＜行事食＞



775kcal

＜手作りパンの日＞



754kcal

＜シェフ気まぐれ＞



621kcal

【ホームページにも『耳より情報』を掲載していますので、ぜひご覧ください】