

秋の食材



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

秋の食材を 食べて健康に

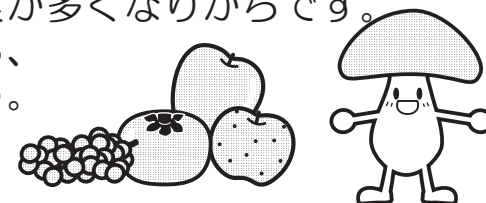
夏の疲れを取って、冬に備える！

旬の食材には、その季節に体が求めている栄養素が豊富に含まれています。

秋の食材は種類の多様さや、美味しさはもちろん、夏の疲れを取ってくれるような特徴があります。

- **疲労回復**…夏の疲れを回復させ、糖質・脂質をエネルギーに変えるビタミンB群が豊富です。
- **腸内環境を改善**…食物繊維が消化器系の働きを高め、お腹の調子を整えます。
- **栄養価が高い**…寒い冬を越す蓄えとなるため、栄養価が高いものが多いです。

だんだんと涼しくなり、過ごしやすい気候の秋。色々なものが旬を迎え、食欲もわいてきます。そのため、食べ過ぎ・間食が多くなりがちです。健康管理に気を配りながら、秋の味覚を楽しみましょう。



… 1 …

秋の食材

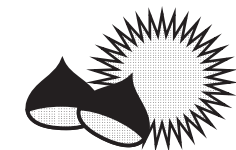
～魚～

- ・戻りかつお(9～10月)
- ・いわし(8～11月)
- ・さけ(9～11月)
- ・さば(9～2月)
- ・さんま(9～11月)
- ・したびらめ(10～2月)
- ・はぜ(10～12月)



～野菜～

- ・チンゲン菜(8～11月)
- ・さつまいも(9～2月)
- ・銀杏(10～11月)
- ・さといも(8～11月)
- ・れんこん(11～2月)
- ・ごぼう(10～12月)
- ・きのこ類(9～11月)



～果物～

- ・ぶどう(6～10月)
- ・柿(10～12月)
- ・なし(7～10月)
- ・りんご(9～2月)
- ・いちじく(8～10月)
- ・栗(9～10月)

戻りかつお

戻りかつおとは…

戻りかつおは9～10月が旬です。秋、水温の低下に伴い南下してきたところを漁獲したものを「戻りかつお」と呼びます。春に漁獲される初かつおよりも、脂がのり、疲労回復を促すタンパク質やビタミンB群が豊富です。また、鉄分が多く貧血予防に適しています。



●保存方法・選び方

鮮やかな赤色のものを選びましょう。冷凍保存は避け、なるべく買ったその日の新鮮なうちに味わいましょう。

…2…

きのこ

ビタミンB群が豊富なきのこ類

食物繊維とビタミンB群が豊富です。特に糖質をエネルギーに変える際に必要なビタミンB1が多く、疲労回復や夏バテ解消に効果があるといわれています。しかも低エネルギー(低カロリー)なのでダイエットに最適な食材です。ビタミンB群は、体内に蓄えることができないので、毎日摂りたい栄養素です。



～まいたけ～

きのこのなかでもビタミンB2をたくさん含んでいます。ビタミンB2は、糖質、脂質、タンパク質の代謝を助ける栄養素。皮膚や爪の細胞の再生を促します。



●保存方法・選び方

弾力があり、湿っぽくないものが新鮮です。

- ・しいたけ…かさが肉厚で軸が太いもの
- ・しめじ…かさが小さくて軸が太く短いもの
- ・まいたけ…軸がかたくしまっているもの
- ・エリンギ…軸が太いもの
- ・えのき…白くてかさの部分がベタついていないもの



水滴がいたみの原因になるのでパックから保存袋に移し、紙に包むなどして冷蔵庫で保存します。1～2日で使い切りましょう。

…3…

さといも

ダイエットに最適!

いも類のなかでは最も低エネルギー、食物繊維も豊富なのでダイエット食品としても食べられます。ぬめり成分は胃腸の働きを助け、保護する役目を果たしてくれます。ぬめりに含まれるムチンは粘膜を丈夫にし、胃壁を守り、老化予防の働きもあります。

●保存方法・選び方

皮に湿り気があり、持った時に重いもの、指で押した時にかたいものを選びます。乾燥を防ぐために、新聞紙にくるんで風通しの良いところで保存します。できるだけ早く食べ切りましょう。



ぶどう

皮に付着している白い粉の秘密

ぶどうの一粒をしっかりと見ると、白い粉が付いています。これはブルーム(果粉)と呼ばれるものです。実から出る成分が粉になったもので、まんべんなく付いていれば食べごろと新鮮さを表しています。さらに、水分の蒸発を防ぎ、うまみを保ちます。

●保存方法・選び方

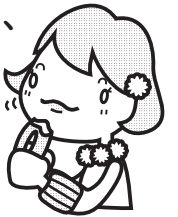
実が房にしっかりと付き、粒がそろって張りがあり、ブルーム(果粉)が付いているものを選びましょう。保存袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存し、早めに食べ切りましょう。



... 4 ...

気をつけよう! 秋の間食

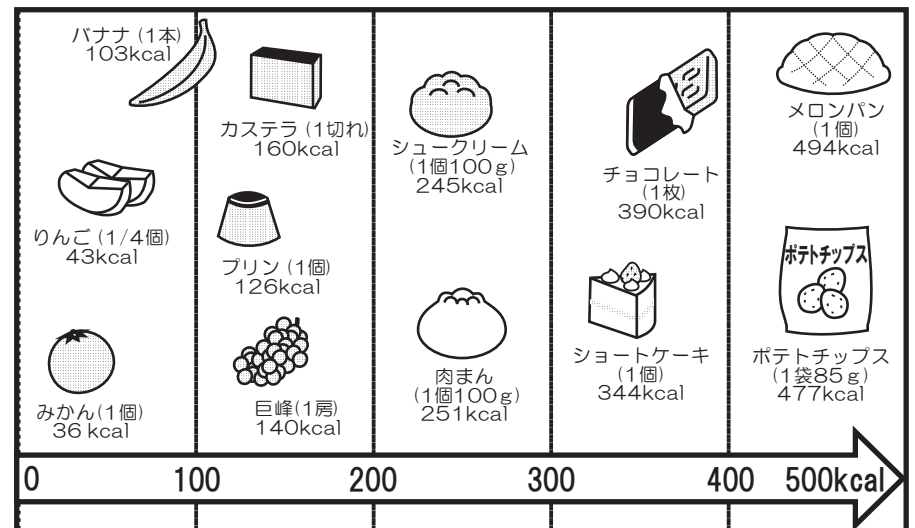
秋は食欲が旺盛になり、ついつい食べ過ぎたり、間食が多くなりがちです。好きなものを好きなだけ食べてしまうと、1日に摂取するエネルギーが消費するエネルギーよりも多くなり、肥満につながる可能性があります。回数、量、質を考え、1日の栄養素の不足が補えるような間食が良いでしょう。



間食の適量は約200kcal

1日の総摂取エネルギーの10%程度です。
(ただし食事制限などを行っている方は、この数値は変わってくるので、主治医の指示に従いましょう。)

間食のエネルギー



... 5 ...

上手な間食の摂り方

食品 を選ぶ

- 商品裏の成分表示を確認する
- 低エネルギー・低糖質なものを
選ぶ
- その時食べる分だけを選ぶ



食べる 時間を 選ぶ

- 夕食後、寝る前は食べない
- 食べるなら午前中～午後3時位まで
または運動などの活動前にする



食べる 量を 考える

- 1日の間食の適量範囲を超えない
- 食べてもいい量だけを器に出す
- 早く食べると食べ過ぎてしまうので、
少しずつ、ゆっくりと味わう



糖尿病を患っている方は
主治医と相談するなど
特に注意が必要です

…6…

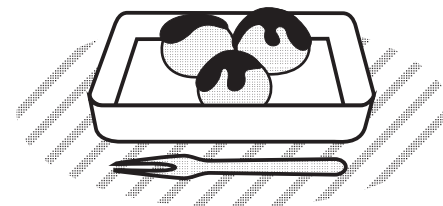
ヘルシーでカロリーダウン ～ さといもスイーツ ～

さといものきな粉団子

さといもは、いも類のなかでは低エネルギーで食物繊維が豊富です。夏バテで弱った胃腸のケアや体を温める効果もあるので、健康や美容におすすめです。

《材料：4人分(1人2～3個程度)》

- さといも…………… 240g
- スキムミルク… 小さじ2
- 砂糖…………… 大さじ2
- しょうゆ…………… 小さじ1
- きな粉+砂糖… 適量
- 黒みつ…………… 適量



《作り方》

- ①小鍋に皮をむいたさといもと、ひたひたの水を入れ、沸騰したら中火で煮ます。やわらかくなったらザルにあげ、お湯を切ります。
- ②フードプロセッサーにさといも・スキムミルク・しょうゆ・砂糖を入れ、熱いうちによく混ぜ合わせます。
- ③直径3cm程度にまるめて、きな粉と砂糖を合わせたものにかからめます。
- ④食べる時に黒みつをかけるとより美味しくなります。

…7…