

季節の食事秋




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>

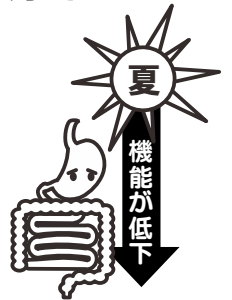
かちどき薬品グループ

気温が下がりはじめる秋

 朝晩の気温が低くなり、涼しく爽やかな秋。夏場よりも過ごしやすいのですが、一方で体調を崩しやすい季節です。

夏の疲れが残っている

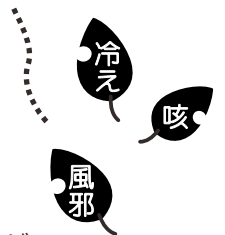
夏の暑さで体力を消耗した体には疲れが残っています。また、夏に冷たいものを摂り過ぎて、胃腸の機能が低下していることがあります。




気温が低くなる

寒い季節への気温の変化に体がついていけず、体調を崩しやすくなります。

気温が低くなり体が冷えると免疫力が低下し、風邪をひいたり咳が出るなど、喉や肺のトラブルが起こりやすくなります。



 秋の過ごしやすい期間が短くなっている！？
近年は、夏が過ぎても暑さが残り、厳しい残暑から急に気温が低くなる傾向があります。

空気が乾燥する

湿度が低いと汗をたくさんかいても気付きにくく、夏よりも水分補給がおろそかになり、体内の水分が不足しがちです。肌の潤いも失われ、乾燥による肌荒れやかゆみなどの皮膚トラブルが多くなります。



おいしい秋の体調管理

食欲の秋、食べ方をひと工夫して健康に過ごしましょう。

胃腸にやさしい
食事を心がける

胃腸に
やさしく

過ごしやすい気候で食欲が増し、旬の味覚が多い秋は、ついつい食べ過ぎてしまうことも。夏の間にも弱った胃腸に負担をかけ過ぎないように、食事を工夫しましょう。



冷えや風邪を
食事で予防する

冷え・
風邪予防

体を内側から温め、免疫力を高めるスープや雑炊がおすすめ。ただし夏から胃腸が弱っている場合は、刺激の強い香辛料などは控えめにし、体をいたわる食材を使いましょう。



**三大栄養素の
エネルギー比率**
摂取エネルギーの
およそ何%が適量か

- ◆タンパク質 13～20%
- ◆脂質 20～30% (飽和脂肪酸は7%以下)
- ◆炭水化物 50～65%



水分が不足
しないように

潤いを
保つ

夏よりも水分を摂る機会が減り、体全体の水分が不足しがちです。水分をたっぷり含んだものを食べて血液の流れをよくし、体の内側から保湿しましょう。

エネルギーを
しっかり摂る

冬に
備える

気温が低いと、体温を保持するためにエネルギーが多く必要になります。エネルギーのもとになる栄養素、タンパク質・脂質・炭水化物は適量をバランスよく摂り、寒い季節に備えましょう。

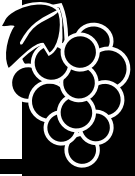
秋の健康に役立つ食材

秋の旬には、夏の疲労を回復させたりエネルギーのもとになる食材が豊富です。味わい深い秋味をふんだんに取り入れて冬に備えましょう。


旬の食べ物《秋》

さんま	鮭	新米	くるみ	銀杏 <small>(ぎんなん)</small>	栗	さつまいも	ぶどう	柿
								
松茸	舞茸	青梗菜 <small>(ちんげんさい)</small>	ハヤトウリ	かぼちゃ	にんじん	里芋	山芋	かぶ

食の楽しみが
広がるシーズン
到来♪



果物・ナッツ・穀物などが収穫を迎え、自然の恵みを最も感じる季節です。あれこれと頬張る楽しみも尽きませんが、健康維持のため食べ過ぎにはご用心。

 おいしいけれど
食べ過ぎに注意！

ぎんなん
「銀杏」 

栄養価が非常に高く、滋養強壮や健康食材として昔から珍重されてきました。

ただし…

銀杏に含まれる物質「ギンコトキシン」は、摂り過ぎるとビタミンB6の欠乏症を招き、中枢神経の異常を引き起こします。1～12時間後に腹痛・嘔吐・下痢・頻脈・消化不良の症状が現れたり、ふらつき・けいれん・呼吸困難・意識消失・ショック症状などを起こす危険性があります。

「柿」 

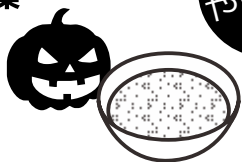
ビタミンC・ビタミンA・カリウム・食物繊維が豊富で美容によい優秀な果物です。

ただし…

柿は体を冷やすため食べる量に気をつけましょう。柿に含まれる「タンニン」は、摂り過ぎると便秘になることがあります。

胃腸に
やさしく

かぼちゃの豆乳ポタージュ



- ◆材料(2人分)
かぼちゃ 1/8個
玉ねぎ 1/2個
オリーブ油 大さじ1/2
しょうゆ 小さじ1/2
水 100ml

- ◆作り方
① かぼちゃ・玉ねぎを一口大に切る。オリーブ油で玉ねぎをよく炒め、かぼちゃも加え軽く炒める。しょうゆ・水を加え、やわらかくなるまで煮る。
② 粗熱をとり、ミキサーでペースト状にしてAを加える。
③ よく混ぜたら鍋に戻し、弱火で温めて器に注ぎ、パセリを振る。

A 無調整豆乳 200ml
塩・胡椒 少々
パセリ 適量

保存方法

丸ごとなら風通しのよい所で1~2カ月保存可能。カットしたら種とワタを取り、ラップで覆って冷蔵庫の野菜室へ。

かぼちゃ

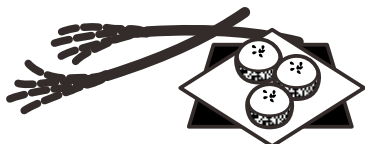


7~12月頃までが旬ですが、最もおいしい旬は秋です。βカロテン・ビタミンC・ビタミンEを多く含み、免疫力を高め、風邪を予防したり、整腸作用もあります。

お月見のお供えに、体をいたわる里芋を

胃腸に
やさしく

きぬかつぎ



- ◆材料
里芋(小芋) 15個または12個
塩 小さじ1~2
ごま塩 少々

- ◆作り方
① 里芋はよく洗い、皮付きのまま鍋に入れ、ひたひたの水でやわらかくなるまでゆでる。アクはまめに取る。
② 塩を加えて火を止め、10分間そのままにしておく。
③ ザルに上げて、底が平らになるように薄切り落とし、上部はぐるりと切り込みを入れて皮をむく。皮をむいた所に、ごま塩を振る。

●十五夜のお供え
「きぬかつぎ」「月見団子」は12個か15個が一般的です
・その年の満月の数(平年は12)
・十五夜だから15

保存方法

冷蔵庫には入れず、土がついたまま新聞紙などに包み、風通しのよい暗所で保存。

里芋



胃の粘膜を保護するムチンが含まれています。ナトリウムを排出する働きがあるカリウムが多く、高血圧を予防します。

潤いを
保つ

山芋と鮭のお焼き



- ◆材料(2人分)
焼鮭 1切れ
玉ねぎ 1/2個
にんじん 少々
山芋 10cm程度
(すりおろして1/4カップ)
小麦粉 大さじ3
塩 少々
ごま油 大さじ2
ポン酢 適量
おろし生姜 適量

- ◆作り方
① 焼鮭は骨を取り除き、粗くほぐす。
② 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。山芋は洗って皮をむき、すりおろす。
③ ボウルに①②を入れ、塩を振り、小麦粉を振り入れ、粘りが出るまで菜箸でよく混ぜる。
④ フライパンにごま油を熱し、大さじ2ずつ中火で焼く。何度かひっくり返ししながら表面がきつね色になるまで焼く。
⑤ 器に盛り、ポン酢とおろし生姜を添える。

保存方法

1本ずつ新聞紙で包み、ポリ袋に入れて軽く口を閉じ、野菜室で保存。

山芋



ネバネバ成分のムチンは保水力を高め、肌の潤いを保つとされています。生で食べると、消化酵素が胃腸の働きを助け、疲労回復にも効果があります。

水分の補給や美容に

潤いを
保つ

柿とハヤトウリのマリネ



- ◆材料(2人分)
柿 1個
ハヤトウリ 1個
塩・胡椒 少々
酢 大さじ3
オリーブ油 大さじ3

▶ハヤトウリの代わりに大根でもOK!

- ◆作り方
① 柿とハヤトウリは皮をむき、種を取り太めの千切りにする。ハヤトウリは水にさらしてザルに上げる。
② ボールに①を入れ、塩・胡椒・酢・オリーブ油を順に入れながら混ぜ合わせる。

保存方法

ポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で数週間は日持ちする。

ハヤトウリ



薄い緑色と白色のものがあり、一株からたくさん収穫できるのでセンナリウリとも呼ばれます。酢の物・漬物・炒め物など、和洋を問わず色々な料理に合います。

秋レシピ

緑黄色野菜で免疫力アップ

冷え・
風邪予防

にんじんのバター煮



◆材料(2人分)
にんじん 1本
バター 5g程度
塩 ひとつまみ

→砂糖を加えて
グラッセにしても
OK!

◆作り方

- ① にんじんは食べやすい大きさに切る。鍋に入れ、かぶるくらい水を注いで塩とバターを入れて煮る。
- ② 水気がなくなり、にんじんがやわらかくになったらできあがり。

保存方法

新聞紙などで包み、冷蔵庫か冷暗所へ。葉がついていたら切って別々に保存する。切ったものは切り口をラップで覆い、冷蔵庫に入れて3~4日で使い切る。

にんじん

βカロテンが粘膜を強くし、免疫を高める効果が期待できます。通年出回りますが本来の旬は秋から冬。体を温める根菜は胃腸にもやさしくおすすめの食材です。



さっと炒めて食感も楽しめる

風邪の
予防

青梗菜と舞茸の オイスターソース炒め



◆材料(2人分)
青梗菜 1株
舞茸 1パック
ごま油 大さじ1
オイスターソース 大さじ1と1/2
胡椒 少々

◆作り方

- ① 舞茸は食べやすい大きさにちぎる。青梗菜は5cmに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、先に青梗菜の茎を炒め、葉と舞茸を加えて炒める。
- ③ オイスターソース・胡椒で味付けをする。

保存方法

ポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存し、早めに食べる。

青梗菜

通年出回りますが、晩秋頃が最も味がよくなります。βカロテンやビタミンCが多く、風邪の予防に役立ちます。軽くゆでるか高温で炒めると歯ざわりよく仕上がります。

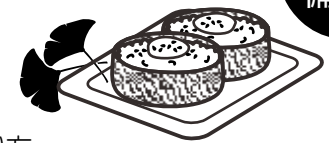


秋レシピ

効率よくエネルギーを補給し
体に力をつける

冬に
備える

栗おこわいなり



◆材料(2人分)

むき栗 6個位
もち米 1カップ
昆布(10cm角) 1枚
酒 大さじ1
塩 少々
油揚げ(いなり用) 4枚
ごま塩 適量

◆作り方

- ① むき栗は塩水(分量外)でサッと洗い、水気を切る。もち米は炊く30分以上前に軽く洗いザルにあげる。
- ② もち米・酒・塩を炊飯器に入れ、通常の炊飯量の水を加えてひと混ぜし、昆布・むき栗を入れて炊く。
- ③ 炊けたら昆布を取り出し、全体を軽く混ぜて油揚げに詰め、ごま塩を振る。

皮付きの栗は、かぶる位の水を入れた鍋に入れ、強火で煮立ったら中火にし、15分程ゆでて水にさらす。少し冷めたら固い皮と渋皮をむく。

栗



栄養価が高いナッツの仲間ですが脂質は少なめです。エネルギー源となる炭水化物を多く含み、亜鉛などミネラルも豊富です。

脂がのった秋の味覚をハーブ風味で

冬に
備える

秋刀魚のハーブ焼き



◆材料(2人分)

秋刀魚 2尾
ローズマリー 2本
タイム 2本
んにく 1片
塩 小さじ1/2
オリーブ油 大さじ2

◆作り方

- ① 秋刀魚の両面に、斜めに切り目を入れる。塩・みじん切りのんにくを全体につける。
- ② ローズマリー・タイムをのせてオリーブ油をかけ、ラップをして冷蔵庫に入れる。
- ③ 20分程経ったらグリルで10分、オーブなら160℃で15分程、こんがり焼く。



1、5cm間隔に
切り目を入れる

保存方法

冷水中で洗って水気をふき取り、密封袋に入れて冷凍保存。鱗や内臓をとり、塩を振って冷蔵庫で2日前後は保存可能。

秋刀魚



秋の食卓に欠かせない秋刀魚は栄養豊富で良質のタンパク質が多く、体力を増強し免疫力を高めます。脂質のDHA・EPAは、生活習慣病を予防し血栓を防ぎます。