

🍁 栄養だより 🍁

テーマ: 「食欲の秋」 🐿️

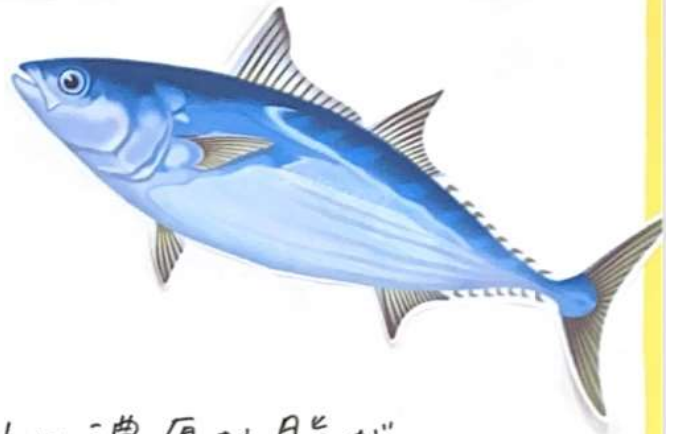
第1号 2023.9
IMSグループ
新尾道薬局
管理栄養士発行

日本には四季があり、その中では秋はイネや果物などが実をつけて収穫時期を迎えるため「実りの秋」とも呼ばれています。「食欲の秋」という言葉もあり、秋は多くの作物が実り、気候も良くなって食欲も増すという意味で広く知られています。

秋に旬を迎える食材



カツオ



カツオは春と秋に2度旬を迎えますが、「戻りカツオ」と呼ばれる秋カツオはトロの如くに濃厚な脂が乗っています。春カツオは「新カツオ」とも呼ばれ、脂が少なく身が赤く締まっております。あっさりとした味が特徴です。

栄養

🐟 DHA・EPA

血中の中性脂肪値の低下
不整脈の予防

| | 春カツオ | 秋カツオ |
|-----|-------|-------|
| DHA | 0.12g | 0.40g |
| EPA | 0.03g | 0.97g |
| 合計 | 0.15g | 1.37g |

🐟 鉄分

植物性鉄分(非ヘム鉄)伊も
吸収率が高く、貧血を予防する

美味しいカツオの選び方

身が透き通っており深い赤色

血合いがくすみのない赤黒色



皮と身の間には脂肪がたっぷり

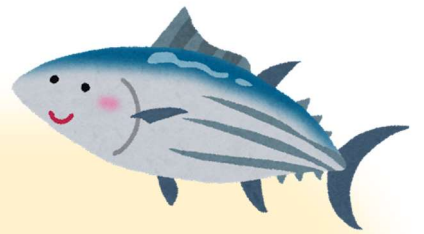
切り口が虫工色のように光っていない



レシピコーナーに

カツオレシピあります!

～カツオレシビ～



★ お寿司サラダ ★

<材料> (1人分)

- かつお…3切れ
- ★ [• 醤油…大さじ1
- 砂糖…小さじ1/2
- ごはん…軽く1杯(60g)
- レモン果汁…大さじ1
- レタス…1枚
- しそ…2枚
- 玉ねぎ…1/8個
- ねぎ…少々



エネルギー：195kcal たんぱく質：18.1g
脂質：0.5g 炭水化物：28.0g 食塩相当量：2.7g

<手順>

- ① かつおを1口大に切り、☆調味液に15分間漬ける
- ② ご飯にレモン果汁と☆調味液小さじ1を混ぜ込む
玉ねぎはスライスし、レタス・しそを一口大にする
- ③ ご飯の上にレタス、玉ねぎ、しそ、かつお、ねぎの順に盛り付けて完成

★ カツオのゴマ煮 ★

<材料> (2人分)

- かつお…80g
- 木綿豆腐…1/2丁
- ★ [• 昆布…5cm×10cm
- 醤油、砂糖…大さじ1
- 酒…小さじ1.5
- ごま…大さじ1



エネルギー：162kcal たんぱく質：17.3g
脂質：6.2g 炭水化物：9.4g 食塩相当量：1.0g

<手順>

- ① かつおを1cm幅、豆腐は縦半分、横4つに切る
- ② 水1/2カップに☆調味液を入れて煮立て、カツオを入れて再度沸騰させる
豆腐を入れて落し蓋をし、弱火で15分加熱する
- ③ ごまを入れて、完成

かぼちゃ



日本で栽培されているかぼちゃは大きく3種類に分けられる

日本かぼちゃ

- ・ゴツゴツしている
- ・水分が多い
- ・煮物に使われる

西洋かぼちゃ

- ・丸みがある
- ・水分が少なく甘い
- ・ホクホクした食感

ペポかぼちゃ

- ・ハロウィンで使われる
- ・小さくてかわいい
- ・種に栄養が多い

栄養

美味しいかぼちゃの選び方



β-カロテン

体のサビといわれる活性酸素の発生を抑える



ビタミンC

ストレスや風邪への抵抗力を強める。
がんや老化の予防にも良い。



梨



梨の種類・特徴

うすい
幸水



梨の中でもメジャーな品種
甘味が強く酸味が少ない

旬: 8月中旬~

ほうすい
豊水



幸水よりも柔らかい果肉
果汁がたっぷり

旬: 8月下旬~

いにたか
新高



「梨の王様」と呼ばれている
果肉が柔らかく、果汁がたっぷり
酸味が少ないので甘味が際立つ

旬: 9月下旬~

あみづき
秋月



幸水と豊水と新高の3品種を
掛け合わせた品種
フルーティーな香りが特徴

旬: 9月初旬~

栄養

美味しい梨の選び方

食物繊維

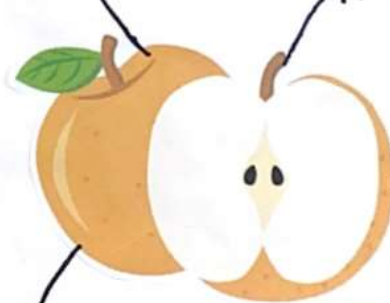
梨の中に含まれる石細胞は腸のぜん動運動を促し、便秘解消にも役立つ。

カリウム

むくみや高血圧の予防に役立つ。

果皮のザラザラが少ない

軸がしっかりしている



果皮に色いがない

形がふくらんでいる

食べ過ぎ防止のポイント

ついつい美味しいものを食べ過ぎてしまいがちではありますが、食べ過ぎは肥満の原因となります。

ポイント1

食べる順番に気を付けよう



食物繊維を多く含むものから食べましょう。

食物繊維がお腹の中をゆっくり移動し、水分を吸収して大きく膨らみ満足感が得られます。また炭水化物から分解されたブドウ糖の吸収速度をゆるやかにし、血糖値の急激な上昇を抑える効果があります。



ポイント2

よく噛んで"ゆっくり"食べよう

一口につき、30回以上噛むようにしましょう。

満腹中枢を刺激して食欲抑制につながります。またよく噛むことで、素材の味を十分味わうことができ、薄味でも満足感が得られます。



食事のことなどいつでも管理栄養士にご相談ください