

♥栄養だより♥

第19号

2016.10



♪.テーマ

秋の味覚と栄養素



♪. さつまいも

食物繊維、ビタミンC、ビタミンEが豊

ビタミンCは、茹でると流出してしまう為、調理法としては、「焼く」・「蒸す」がおススメ！

♪. かぼちゃ

カロテン、ビタミンEが豊富！！

ビタミンEは、血行促進、抗酸化作用がり、老化防止にも効果があります。また、体を温める効果もあるため、これからの季節におススメです。

♪. きのこと類

食物繊維、ビタミンB1、ビタミンDが豊富！！

きのこ類には、三大うまみ成分の一つである「グアニル酸」を含んでいます。昆布や鰹節と組み合わせることで、相乗効果によって、更に美味しさがUPます！

♪. 柿(生)

ビタミンCが豊富！！（イチゴとほぼ同じ）

干し柿にすることで・・・
〔生柿よりもβカロテン、クリプトキサンチンが3倍以上に！
ビタミンCは減るが、ビタミンAが増加！

効果別
食べ合わせ



①柿+レモン=美白

②柿+紅茶、レモン=老化防止

③柿+大根(なます)=風邪予防



メニュー

鮭ときのこの
ホイル焼き

<1人分>
エネルギー: 204kcal
たんぱく質: 23.2g
リン: 315mg
塩分: 1.6g



材料(2人分)

- ・鮭(切り身) 2切れ
- ・しめじ 1/2パック
- ・えのき 1/2パック
- ・エリンギ 1/2パック
- ・人参 1/2本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・バター 10g
- ・しょうゆ 大匙1

作り方

<準備>

きのこ類はほぐす。玉ねぎは薄くスライスしておく。人参は千切り。

- ① 鮭、野菜類全て、醤油をかけ、10分放置
- ② アルミホイルに材料を置き、鮭の上にバターを乗せて包む。
- ③ フライパンに②を入れ、約10分蒸し焼きにする。



柿と大根の酢の物

<1人分>
エネルギー: 43kcal
たんぱく質 0.3g
リン: 11mg
塩分: 0.6g



材料(2人分)

- ・柿 1/2個
- ・大根 25g
- ・塩 1g
- ・酢 25cc
- ・砂糖 大匙1/2
- ・薄口醤油 小匙1/4

作り方

- ① 大根は千切りにして塩を振り、しんなりしたら、水気を切る。
- ② 柿は千切りにする。
- ③ 合わせた調味料で①、②を和える。