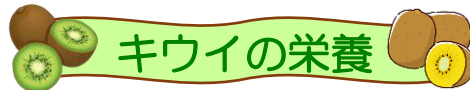




9月  
カレンダー

- 1日 キウイの日
- 15日 ひじきの日
- 18日 かいわれ大根の日
- 30日 くるみの日



キウイの栄養

ゴールドキウイには  
“ビタミンC”が豊富!

- ・ゴールドキウイ：140mg
- ・グリーンキウイ：71mg  
(1個あたり)

※ビタミンC推奨量  
100mg/日

グリーンキウイには  
“食物繊維”が豊富!

- ・ゴールドキウイ：2.6g
- ・グリーンキウイ：1.4g  
(1個あたり)

※食物繊維目標摂取量  
・男性：21g・女性：  
18g  
(1日あたり)

※カリウム：240mg  
(1個あたり)

※摂取目安量  
1日1個

# 栄養だより2022.9

～・食品の摂り方～

朝晩、随分と過ごしやすく感じられるようになりましたね。秋といえば「食欲の秋」。秋は食べ物が美味しい季節です。そこで、今回は、”**おススメな食品の摂り方**”についてご紹介します。

## ◆意外と知らなかった食品の摂り方◆

食品	摂り方	理由
豆腐	湯豆腐は栄養が喪失する	豆腐に含まれるビタミンB <sub>1</sub> は水に溶けるため
しめじ	冷凍庫で保存がおススメ!	コレステロールを下げる物質が増えるため
アジ	焼き魚よりお刺身がおススメ!	DHAやEPAは加熱すると効果が薄くなるため
里芋 (冷凍でも可)	“ぬめり”は摂り過ぎない!	“ぬめり成分”には、老廃物の排泄やコレステロールの生成抑制効果があるため
ナス	皮は剥かない!	皮の部分に栄養価が高いため(実の部分の栄養は少ない)
ニラ	根元の部分は切り落とさない!	根元部分には疲労回復効果のある成分が含まれているため

## ★ 水餃子を使った豚汁風 ★

《材料》(1人前)

- ・水餃子 4個
- ・ささがきごぼう 10g
- ・大根 10g
- ・人参 5g
- ・水 200cc
- ・顆粒だし 小匙1/3
- ・味噌 大匙1/2



《作り方》

- ① 大根は短冊切りにする。人参はいちょう切りにする。
- ② 鍋に水、顆粒だし、①、笹がきごぼうを入れ野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②に水餃子を入れる。水餃子に火が通ったら味噌入れ味を調える。



掲載してほしい内容があれば、お気軽にスタッフにお声掛けください。