

# 10月 カレンダー

- 8日 そばの日
- 15日 すきやき通の日
- 18日 冷凍食品の日
- 25日 世界パスタ・デー

## そばの日

〈トッピング〉  
・海老天  
・卵

・エネルギー **150kcal アップ**  
・タンパク質 **12.5g アップ**

1人前(乾麺 80g)	リン含有量 (mg)	塩分含有量 (g)
かけそば(つゆ含む)	255	4.0

## 世界パスタ・デー

トマトソース パスタ

〈トッピング〉  
・ツナ  
・ソーセージ

1缶当り(70g)	リン含有量 (mg)	塩分含有量 (g)
ツナ缶		
油漬	112	0.6
食塩無添加	105	0.2
オイル不使用	420	1.5

引用：はごろもフーズ

# 栄養だより 2022.10 ～秋の果物について～

秋は、美味しい果物がたくさんですね。旬の食材は、栄養価も高く、ビタミン・ミネラルも豊富です。『毎日果物を食べたいけれど、カリウムが心配』という方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は**果物の一回摂取目安量**をご紹介します。

## ◎ 秋の果物一覧〈カリウム約100mgあたり〉

種類	1回の目安量	効能・効果	メニュー	その他のポイント
柿	1/3個 (約60g)	・コレステロールの低下作用 ・血液の流れが良くなる。	・柿の白和え	〈干し柿のカリウム含有量〉 ・生柿の4倍 一個当り：370mg(大) 235mg(小)
ぶどう	巨峰:5粒 テラウェア:1/2房	・抗酸化力が強い。 ・眼精疲労を改善	・ぶどうゼリー	〈干しぶどうのカリウム含有量〉 ・生ぶどうの6倍 ※大さじ1杯半程度に留めましょう。
なし	1/3個	・疲労回復	・梨のサラダ ・きゅうりと梨の胡麻酢和え	〈美味しい梨の選び方〉 ・全体的に丸みを帯びている。 ・しっかりとハリがある。
りんご	1/3個 (約90g)	・便秘改善 ・疲労回復	・りんごのコンポート ・人参とりんごのマヨネーズサラダ	〈冷蔵保存の仕方〉 ・新聞紙などに包みポリ袋に入れる。 ※美味しさが長持ちします。
みかん	1個 (約70g)	・血流改善 ・ストレス改善	・みかん大福	〈美味しいみかんの選び方〉 ・皮が黄緑色で色つやが良い。 ・へたが小さい。
栗	3粒	・肝臓保護効果	・栗ご飯	・栄養の大半は炭水化物 ・脂質が少なく、でんぷん質が多い。 ・1粒あたり 36kcal

※旬の果物は栄養価が高いため摂り過ぎに注意しましょう。摂取量はあくまでも目安です。

## “海老マヨならぬ” 秋 鮭マヨ



### ＜作り方＞

- ① 鮭を四等分に切り、胡椒、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに油をひき、①を両面しっかり焼く。
- ③ ボールにAを入れ混ぜる。最後に、②を加え、和える。

### ＜材料＞(2人前)

- |              |                  |  |
|--------------|------------------|--|
| ・ 鮭(切り身) 2切れ | 〈ソース〉            |  |
| ・ 胡椒 少々      | ・ マヨネーズ 大さじ3     |  |
| ・ 片栗粉 大さじ3   | ・ ケチャップ 大さじ1     |  |
| ・ 油 大さじ4     | ・ 砂糖 または 練乳 大さじ1 |  |

- ◆ お好みでブロッコリーやキノコなどの野菜も加えるのもオススメです。
- ◆ ご飯の上に乗せて「秋鮭マヨ丼」にしてもいいですよ。
- ◆ ソースには、豆板醤やマスタードを加えると、ピリッとして美味しいですよ。



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。