

食欲の秋！旬の食材をゆっくり味わおう

食欲の秋、さまざまな食材が旬を迎えます。旬のものはおいしいだけでなく、旬以外の時期のものよりも栄養価が豊富で、健康効果が期待できます。しかし、一般に食欲の秋に食べ過ぎてしまう方が多く、秋の味覚の摂りすぎは肥満の予防に大敵です。適量を守り、調理方法を工夫して、秋の味覚を楽しみましょう。

きのこ

低エネルギーで、食物繊維が豊富に含まれ、肥満の予防に役立ちます。また、免疫力を高めるβ-グルカン、老化の進行を遅らせるビタミンB2が含まれます。



【調理のポイント】

熱に弱い成分を含むため、加熱しすぎないようにしましょう。

さつまいも

ビタミンCが豊富に含まれます。食物繊維が多く、ゆっくり吸収され、血糖上昇は穏やですが食べ過ぎに注意しましょう。(1日50gが目安)



【調理のポイント】

低めの温度で加熱すると甘味が増します。電子レンジより、蒸すほうがおいしく出来ます。

秋の味覚の 健康効果と調理のポイント

さんま

EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)が含まれ、血栓を防止し、血液の流れをよくします。(1日1/2尾が目安)



【調理のポイント】

EPA,DHAともに、内臓に多く含まれるため、新鮮なものを内臓ごと食べるのがお勧めです。内臓が苦手な方はしょうが、ねぎ等を使いましょう。

りんご

ポリフェノールやビタミンCを含み、活性酸素を撃退し、病気にかかりにくい体を作ります。また、老化の進行を遅らせます。(1日1/2個が目安)



【調理のポイント】

ポリフェノールは果肉よりも皮に多く含まれるため、よく洗って皮ごと加熱調理することで抗酸化力がアップします。

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

伊勢市健康福祉部健康課(八日市場町13-1福祉健康センター2階) TEL 27-2435



～作ってみよう、秋の味覚メニュー～

きのこの香りごはん

材料(2人分)

米	…	1合
エリンギ	…	50g
桜えび	…	5g(大さじ1)
ごま油(大さじ1/2)	しょうゆ(大さじ1/2)	酒(小さじ1)
すりごま(小さじ1)	塩(小さじ1/6)	こしょう・青のり少々

作り方

- 1 米は普通に炊く。
- 2 エリンギはうす切りにし、ごま油で炒め、しょうゆ・酒で下味をつける。
- 3 桜えびはから炒りし、粗く刻む。
- 4 炊きたてのご飯に 2、3とすりごま、塩、こしょうを混ぜる。
- 5 器に盛り、青のりをふりかける。

1人分の栄養価

323kcal / 蛋白質 7.8g / 脂質 4.7g / 塩分 1.2g

秋の吹き寄せ煮

材料(2人分)

本しめじ	…	1/4 パック
れんこん	…	小1/4 節(50g)
さつまい	…	小1/2 本(100g)
人参	…	1/6 本(30g)
ぎんなん	…	6個
もちふ	…	2個
三つ葉	…	1/4 束(8g)
だし汁(150cc)	酒(大さじ1)	みりん(大さじ1/2)
砂糖(小さじ1)	薄口しょうゆ(小さじ2)	

作り方

- 1 れんこんは皮をむいて5mm 厚さの輪切りにして酢水にさらす。しめじは石づきをとり小房に分ける。さつまいは輪切りにし、大きい場合は半分に切る。人参は皮をむき、輪切りにする。
- 2 めんなんは皮をむき、塩ゆでて薄皮をむく。
- 3 もちふは水につけてもどす。
- 4 三つ葉は2cm長さに切る。
- 6 鍋にだし汁と調味料を入れ、煮立ったら2と4以外の火の通りにくい具材から入れ、ひと煮立ちしたら落としぶたをして弱火で15分程度煮る。2を加えて温め、器に盛り、4を散らす。

1人分の栄養価

143kcal / 蛋白質 3.4g / 脂質 0.4g / 塩分 1.1g

さんまのねぎみそ焼き

材料(2人分)

さんま	…	1尾
白ねぎ	…	1/4 本(25g)
塩(ふたつまみ(0.5g))	ミックスみそ(小さじ2)	みりん(大さじ1/2)
	酒(大さじ1/2)	

作り方

- 1 さんまは頭と内臓を除いて、1/2 長さに切る。(新鮮なら内臓はそのままでもよいでしょう。)
- 2 さっと洗って水気をキッチンペーパーでふき、塩をふっておく。
- 3 白ねぎをみじん切りにし、みそ、みりん、酒を加え、ねっておく。
- 4 天板にクッキングシートを敷いて2をのせ、3をぬり、180度のオーブンで約10分焼く。

1人分の栄養価

186kcal / 蛋白質 9.9g / 脂質 12.5g / 塩分 0.8g

