

栄養だより



2019年10月発行
西宮すなご医療福祉センター
栄養室 管理栄養士

秋の食材は 栄養が豊富

暑い夏から一気に気温が低くなる秋！喉が痛くなったり夏の疲れが出て風邪をひきやすくなったりと体の不調を訴える方が増えてきます。免疫力を高める効果のある秋の食材をたくさん食べて寒い冬に備えましょう。旬を迎える食材には代謝に必要なビタミンやミネラルが豊富に含まれています。

食べ過ぎ注意

美味しいからと言って食べ過ぎは禁物!! 低カロリーのもの等を上手に組み合わせましょう。

秋刀魚



血液をサラサラにするEPA・DHA等の不飽和脂肪酸を多く含みます。血行をよくするビタミンEも含まれており、冷えや肩こりの予防に効果があります。

さつまいも



便秘を解消する食物繊維と、美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。皮にはカルシウムも豊富なので、よく洗って皮ごと食べるのがおすすめです。

レシピ

秋食材の 黒酢あんかけ

材料 (2人分)

さんま	2尾
さつまいも	100g位
しめじ	50g
なす	1本~2本
ピーマン	2個
片栗粉	適量
サラダ油	大さじ1
☆黒酢	大さじ2
☆醤油	大さじ2
☆みりん	大さじ2
☆砂糖	大さじ2

行事食紹介



夏の献立



七タランチ



うなぎ丼

食欲の秋



我が家では毎年十月に三田市にあるしい茸園有馬富士へしいたけ狩りに行きます。もぎたてのしいたけの傘の部分の下にして軽く塩を振って炭で焼き滴がじわっと出たら食べ頃です。また栗拾いやイワナ釣りもできます。美味しいものがいっぱいあります。の実りの秋が大好きです。



しい茸園 有馬富士にて
photo by k.k