

栄養だより

さめき市民病院
栄養管理科発行

「実りの秋に感謝し旬をおいしくいただきますよう」



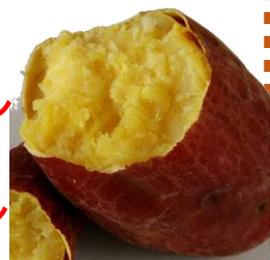
暑かった夏も終わりを告げ、季節はもう秋ですね。

「読書の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」・・・と、秋の代名詞はたくさんありますが、やはり「**食欲の秋**」を欠かすことはできませんね。

今月は今が旬のさつま芋と栗の栄養について紹介します。

◆さつま芋の栄養

秋の味覚として代表的な食べ物であるさつま芋は、実にさまざまな調理方法で楽しむことができる優秀な食材です。**食物繊維**をはじめ、**ビタミンC**、**ビタミンB群**が豊富です。特に食物繊維は、芋類の中では一番多く、**便秘の改善**や予防に効果的な栄養成分です。さつま芋を切ると、切り口から白い液体が出てきますが、これは**ヤラピン**という栄養成分で、**腸の働きを整える整腸効果**があります。



◆栗の栄養

全体的にバランスよく栄養成分を含んでいます。中でも、**ビタミンB1**を多く含みます。**カリウム**も豊富に含まれるためナトリウムを排出する働きがあり、高血圧予防などに効果があります。渋皮には、**ポリフェノール**の一種、**タンニン**が多く含まれています。この強い抗酸化作用により、老化の防止やガンの予防に効果があります。渋皮煮などでたくさん摂取する事が出来ます。栗は、意外に**ビタミンC**が豊富です。栗のビタミンCは、じゃがいもと同じようにデンプン質に包まれているため、加熱しても壊れにくく摂取しやすいですよ。



栗入り赤飯



今月のレシピ紹介



(4人分)

もち米	320g
小豆	50g
栗	80g
塩	3.5g
みりん	16g
小豆ゆで汁	140g

- ① もち米は、前日に洗って水につけておく。
- ② 小豆は、洗って水を加えて炊き、沸騰したらお湯を捨て、小豆の量を計る。
- ③ ②の小豆の6倍の水を加え、沸騰してから約30分、皮が切れない程度によく煮てざるにあげる。
- ④ 小豆のゆで汁が熱いうちに塩、みりんを混ぜる。
- ⑤ 黒ごまは、軽く炒しておく。
- ⑥ 蒸す直前に、①をざるにあげ、小豆・栗と混ぜ、あらい布を敷いたせいろうに入れて、平らに広げる。
- ⑦ 強火で1時間蒸し、はんぼうに出す。
- ⑧ ④を入れてよく混ぜ合わせ、汁を完全に吸わせて、約5分おく。
- ⑨ あらい布を敷いたせいろうに⑧を入れて、平らに広げて強火で1時間蒸し、仕上がりを確かめて出来上がり。
- ⑩ 蒸しあがった赤飯は、はんぼうに出し軽く混ぜる。
- ⑪ 器に盛り、⑤のごまを散らす。

栗むき用のはさみでむくと簡単ですよ！



お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

