

栄養だより



2019年
10月
さぬき市民病院
栄養管理科発行

食欲の秋です!旬の食材をいただきますしよ。

秋は「食欲の秋」と言われるくらい、おいしい食材が多い季節ですね。日本人の主食であるお米をはじめじゃがいもやさつまいもなどの根菜類、りんごや柿などの果実類、さんまなどの魚類など、秋に旬を迎えて収穫されている食べ物がたくさんありますね。今月は旬の食材の栄養について紹介します。



さんま(秋刀魚)



さんまはDHAやEPAを多く含む青魚です。貧血予防に有効なビタミンB12、皮膚の健康保持に欠かせないビタミンAなどのビタミンも含んでいます。DHA(ドコサヘキサエン酸)は悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす、血液中の中性脂肪を減らす、高血圧を予防するなどの働きがあります。EPA(エイコサペンタエン酸)は血栓を防ぎ血液をサラサラにして生活習慣病や、アレルギーを予防するなどの働きがあります。

さつまいも

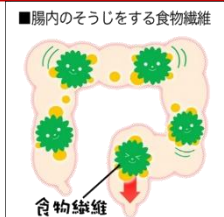


さつまいもは不溶性食物繊維のセルロースという栄養が多く含まれています。セルロースは腸を刺激し、便通を促進、便秘を解消する効果が期待できます。また、腸をきれいにするため、大腸がんの予防も期待されています。さつまいものビタミンCはいも類でトップの含有量です。ちょっと驚きですね。ビタミンCは抗酸化作用を持つ栄養で、皮膚や血管の老化を防ぐ効果があります。また、ビタミンEも含まれダブルの効果で肌に潤いを与え、美肌効果も期待されます。

りんご



りんごはビタミンCやミネラル、食物繊維、カリウムと栄養価が高い果物で「1日1個のりんごは医者をお断りする」ということわざがあるほどです。また、りんごに含まれている、りんごポリフェノールには脂肪の蓄積を抑える効果もあるとされています。



今月のレシピ

かぼちゃプリン



一人分の栄養量
エネルギー 103kcal
たんぱく質 1.9g

4人分

かぼちゃ	64g
卵	26g
牛乳	80cc
生クリーム	26cc
砂糖	18g
.....
カラメルソース	
A { 砂糖	20g
水	16g
水	10g

- ①かぼちゃは皮をむき一口大に切り、蒸す。
- ②牛乳、生クリームを沸騰寸前まで沸かし①を加えてミキサーにかける。
- ③ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を加えて混ぜる。
- ④②に③を加えてよく混ぜ、こしておく。
- ⑤カラメルソースをしいた型に流し、20~30分蒸す(カラメルソースは型にしかず、出来上がったものにお好みでかけていただいてもおいしいです)。

カラメルソースの作り方

- ①Aを鍋に入れて加熱する。
- ②①がカラメル色になってきたらすぐに火からおろし、水を入れる。



ハロウィンのデザート
にいかがでしょうか?

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・調理師にお聞きください。

