

栄養だより

2020年10月

さめさ市民病院
栄養管理科発行

旬の食材がもつ栄養と役割

朝晩が涼しくなり、秋の気配が感じられる季節になりました。秋の食材を上手に利用して体の調子を整え、ウイルスに負けない体作りをしましょう。



きのこ

ビタミン B1、B2、ビタミン D、食物繊維が豊富です。また、**細菌やウイルスに対する抵抗力を高める β-グルカン**も豊富に含まれ、**がんの増殖抑制効果**がある成分としても注目されています。

カルシウムの吸収を助ける**ビタミン D**は天日干したきのこに、より多く含まれます。



さつまいも

ビタミン C、B 群が豊富です。食物繊維はイモ類の中で一番多く含まれています。

ビタミン類は**生活習慣病予防**に効果的で、**食物繊維は便秘解消**に威力を発揮します。皮ごと食べるのがおすすめです。



鮭

身のピンク色の成分である**アスタキサンチン**は餌として食べたエビなどのカロチノイド色素の一種です。抗酸化作用があり、**ストレス性免疫低下の抑制、白内障や胃潰瘍の防止**に効果があるとされています。ただし、塩鮭などは塩分に注意が必要です。

スーパーでは、旬とは関係なく食材が入手出来るようになっていますが、旬の食材はその季節を乗り越えるために必要な栄養素が豊富に含まれているので、積極的にとるようにしたいですね。



今月のレシピ

鶏肉のきのこソース煮

(4人前)



若鶏もも肉…240g	バター ……12g
塩 ……0.4g	きのこ ……280g
こしょう ……0.4g	(えのき、しめじ、しいたけ等)
中力粉 ……8g	コンソメ……4g
油 ……8g	水 ……320g
白ワイン ……8g	塩……0.4g
太ねぎ……120g	濃口醤油……2g

A

- ① 若鶏もも肉は一口大に切り、塩こしょうをふる。中力粉をつけ、余分な粉を落として油をひいたフライパンで両面を焼く。白ワインを入れ、蓋をして蒸し焼きにし、火が通ったら皿に取り出しておく。
- ② 太ねぎは5mmの輪切り、きのこは石づきを取ってほぐし、しいたけは3mm幅にスライスしておく。
- ③ フライパンにバターを溶かし、太ねぎを炒める。きのこを加え、Aを入れて煮込む。(若鶏もも肉の焼いた汁も入れる)
- ④ 皿に肉を盛り、③をかけて盛り付ける。



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。