



栄養だより

2021年10月1日発行

太田病院 栄養科

だんだん日が沈むのも早くなり、秋らしい気候になってきましたね。

秋と言えば、「食欲の秋」といわれるほど、旬のおいしい食材がたくさん出てくる時期です。

今回は、秋の旬な食材について紹介していきたいと思います。

ご家庭の食事に旬の食材を取り入れてみるのはいかがでしょうか。



～秋に旬な食材～

栄養素

選び方

さつまいも



食物繊維とカリウムが豊富。加熱しても壊れにくいビタミンCを含む。さつまいもの断面から浮き出る白い液体“ヤラピン”は、腸の働きを良くしてくれるといわれています。

皮がよく色づき、表面に傷やでこぼこのないもの、全体的にふっくらして太いものを選びましょう。痩せて細いものや、ひげ根が多いものは繊維質が多い傾向があります。

くり



ビタミン B1、B2、C の他、渋皮には抗酸化作用のあるポリフェノールの一種、タンニンも多く含まれる。カリウムが豊富なため高血圧などの予防にも有効とされています。

色が褐色で光沢があるもの、身がふっくらとよく実ったものを選びましょう。虫に食べられた栗や病気の栗は、表面が白っぽくなったり、底の部分が黒っぽくなったりしているので注意しましょう。

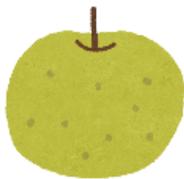
かき



ビタミンCが豊富で、柿 1 個で 1 日に必要なビタミンCを摂取することができます。また、柿のオレンジ色には、抗酸化作用のあるβカロテンを含んでいます。

濃いオレンジ色に色づいて、形が整っているもの、ヘタが果実に張りつくように隙間が無いもので、4枚揃っているものを選びましょう。黒い横スジの条紋は熟した証です。

なし



ほとんどが水分(約88%)で、あまりビタミン類は含まれていません。他には、カリウムやタンパク質を分解する消化酵素であるプロテアーゼを含んでいます。

梨に軸がしっかりと付いているもので、果皮に張りがあり、ふっくらとせずっしり重みのあるものを選びましょう。果皮のザラザラは完熟すると減っていきます。

【 梨を料理に取り入れてみましょう 】

梨には、タンパク質を分解する酵素「プロテアーゼ」を含みます。調理に使うことで肉を柔らかくする事が出来ます。

いつものお肉を焼く前に、すりおろした梨に漬けてみてはいかがでしょうか？

また、食後のデザートに梨を食べる事で消化を助ける働きがあります。

旬の梨を上手に食事に取り入れてみましょう!!

栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する悩みごと、相談、質問に管理栄養士がお答えします。

お気軽にお声掛け下さい。 ☎ 26-2220