

過去の通信はこちらから！



サラダ通信

令和4年10月3日 No.5
健康づくりマイスターの会

▲大仙市 HP

「食欲の秋～食事のコントロール～」

健康増進センター 健康づくり推進班
管理栄養士 小野寺・齊藤

✿食事のポイント

「実りの秋」や「食欲の秋」ともいわれるように、梨やブドウ、サツマイモなどたくさんの美味しい旬の食材が出回る時期には特に食欲が増すと思います。食べ過ぎを防ぐ方法として、

- ① 噛む回数を増やす：食欲を抑える満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防いでくれます。
- ② ベジタブルファースト：野菜を最初に食べることで急激な血糖値の上昇を抑えてくれます。
- ③ 小さいお皿に盛る：小さなお皿に盛った料理は大きな皿に盛った料理より量が多く見えるため、少量でも満足感を得られやすくなります。

秋が旬の食材では「きのこ」がおすすめです。きのこは低カロリーで食物繊維やビタミンDなどのビタミン類が多く含まれています。食物繊維は便秘予防、ビタミンDはカルシウムと一緒に摂ることでカルシウムの吸収率アップにつながるので骨粗鬆症の予防にもなります。

秋の定番「さつまいも」には食物繊維とビタミンCが多く含まれています。いも類のビタミンCは糊化したでんぷんに守られているため加熱しても壊れにくいのが特徴です。
※糖質も多いので食べる量や頻度に注意しましょう。目安量として1日当たり中1/2～1本です。



カルシウム



ビタミンD



✿クイズ

さつまいもをより甘くする方法はどれでしょう？

- ①水につけておく ②長い時間をかけて加熱する ③涼しいところにつるす

答え _____

♪おすすめレシピ♪ 「簡単！しいたけのチーズ焼き」

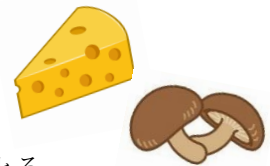
(1人分：エネルギー99kcal、食塩相当量0.5g、カルシウム107mg)

材料 (2人分)

- ・しいたけ 6枚
- ・ごま油 小さじ2
- ・スライスチーズ 2枚

作り方

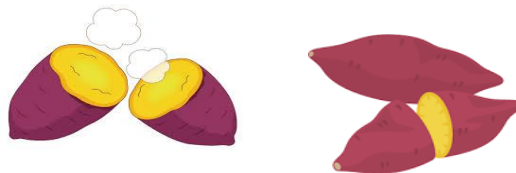
- 1) しいたけは軸を切り落とし、汚れをふきとる。
- 2) フライパンにごま油をひき、しいたけの内側を下にして1分焼く。
- 3) 裏返してスライスチーズをのせ、チーズが溶けるまで1～2分焼いて出来上がり。



答え ② 長い時間をかけて加熱する

さつまいもには、βアミラーゼと呼ばれるでんぷん分解酵素が多く含まれています。さつまいもを加熱すると、この酵素がでんぷんを分解し麦芽糖に変えるため、さつまいもが甘くなる麦芽糖が作られます。

さつまいもの甘さを引き出すためには、β-アミラーゼが一番活発に働く温度である 65～80℃の温度帯を長く保つことがポイントになります。



さつまいもを甘くする方法（中1本分）

～電子レンジ～

- ① さつまいもを水洗いし、濡れたままペーパータオルでくるみその上からラップで包む。
- ② 600W で2分加熱する。
- ③ そのまま 200W で8～10分加熱する。
※200W がなければ解凍モードでOK
- ④ かたさが残っていれば竹串が通るまで 200W で、30秒ずつ追加で加熱する。

～オーブン～

- ① さつまいもを水洗いし、濡れたままアルミホイルで包む。
- ② 160℃のオーブン（余熱なし）で1時間30分加熱する。
- ③ 焼き上がったあとは、余熱を通すためそのまま粗熱が取れるまで置いておく。

～フライパン～

- ① さつまいもを水洗いし、濡れたままアルミホイルで2重に包む。
- ② フライパンに入れて蓋をして15分程度弱火で焼き、裏返してさらに15分程度焼いたら完成。

～炊飯器～

- ① さつまいもを水洗いし、炊飯器のサイズに合うように切る。
- ② 炊飯器に洗ったさつまいもとさつまいもが半分程度浸る量の水を入れ、炊飯モードで炊く。

♪おすすめレシピ♪

「炊飯器でコロコロ大学いも」（1人分：エネルギー205kcal、食塩相当量0.3g）

材料（4人分）

- ・ さつまいも 500g
- ・ 砂糖 大さじ5
- ・ 醤油 小さじ1
- ・ 水 大さじ4
- ・ 黒ゴマ 少々

作り方

- 1) さつまいもはよく洗って、皮付きのまま食べやすい大きさに切る。
- 2) 1)を水にさらしてアクをとる。
- 3) 炊飯器に2)と砂糖、醤油、水を入れて炊飯を押す。
- 4) 保温になったら出来上がり。お好みでゴマをふる。