

楽しく栄養だより

2024年 秋号

【発行】

大仙市高齢者包括支援センター（大曲庁舎内） ☎0187-63-1111（内線 169）

食欲の秋！

秋の味覚を取り入れましょう！ ～食材と栄養素～

【サバ・サンマ】



- ・青魚で不飽和脂肪酸の EPA や DHA が多く含まれ、血中中性脂肪を下げる働きや血栓予防効果が期待されている。
- ・たんぱく質やビタミン B 群、ビタミン D が豊富。
- ・血合い肉が多い、サバやサンマには鉄分も多く含まれている。

★ポイント★

良質な脂を逃がさず、そのまま食べられる煮つけ等にして食べることがオススメ。

【カツオ(秋獲り)】



- ・秋の「戻りカツオ」は脂が乗っている。春獲りのカツオよりも栄養素が豊富。
- ・良質なたんぱく質や EPA、DHA が豊富。

★ポイント★

栄養を逃がさず食べられるカツオのたたきや熱にも強いため照り焼きや角煮もオススメ。

【秋鮭】



- ・ビタミン D が豊富。
- ・身のピンク色の成分(アスタキサンチン)には抗酸化作用や免疫低下予防の効果がある。

★ポイント★

ビタミン D はカルシウムと一緒に摂るとカルシウムの吸収を助ける働きがあるため、クリーム煮やチーズをのせて焼くのもオススメ。

【さつまいも】



ビタミン C やカリウム、食物繊維が豊富で、便秘促進や抗酸化作用がある。

★ポイント★

芋類のビタミン C は熱に強く、ゆっくり加熱し、皮ごと食べるのがオススメ。

【しめじ】



ビタミン B₂や食物繊維が豊富で栄養素の代謝を促進し、腸の働きを助ける。

★ポイント★

炒め物や煮物、汁物に入れて食べるのがオススメ。

【まいたけ】



ビタミン D や食物繊維が豊富。

★ポイント★

たんぱく質分解酵素が含まれているため、肉類や魚介類と一緒に調理すると、肉などが柔らかく仕上がる。

【えのき】



- ・うまみ成分が多い。
- ・ビタミン B₁がエネルギーの働きを助ける。

★ポイント★

砂糖、醤油、酒、みりんと炒めて甘辛煮にすると簡単に一品できあがり。

【じゃがいも】



ビタミン C や食物繊維、過剰な塩分を排出するカリウムが豊富。

★ポイント★

芋類のビタミン C は熱に強く、皮ごと茹でるとより損失を少なくできる。

※じゃがいもの芽は有毒のためしっかり取り除いてください。

【ながいも(やまいも)】



消化を助ける酵素をもつ。粘性物質が胃の粘膜を保護し、胃炎や潰瘍を予防する。

★ポイント★

生で食べられ貴重。60度で加熱すると酵素が壊れるため、すりおろしや千切りなど生で食べるのがオススメ。

【かぼちゃ】



ビタミン E やβ-カロテンが豊富で抗酸化作用があり、老化予防にも◎。

★ポイント★

ビタミン E やβ-カロテンは油と一緒に摂ると吸収率が上がる。

【青梗菜】



β-カロテンが豊富。他にもカルシウムや鉄、ビタミン K が含まれている。

★ポイント★

ビタミン K やβ-カロテンは油と一緒に摂ると吸収率が上がる。

※血液を固まりにくくする薬であるワーファリンを服用している場合、止血効果のある「ビタミン K」の摂取について注意が必要です。

【かき】



- ・ビタミン C が豊富でみかんの約2倍。
- ・カリウム、食物繊維豊富で生活習慣予防に◎。

★ポイント★

ヨーグルトに入れてそのまま食べたり、なますなどに入れてもおいしい。

【いちじく】



- ・食物繊維が豊富。
- ・消化を助ける酵素を含む。

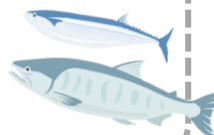
★ポイント★

甘露煮のほか、ドライいちじくをヨーグルトに入れて食べるのもオススメ。

※食べすぎは下痢や腹痛を引き起こす可能性があります。

～栄養素のはたらき～

- ・たんぱく質……筋肉や臓器、皮膚など身体の主成分となる他、酵素やホルモンの材料となる。
- ・ビタミン A……皮膚や目の健康を守り、感染症を予防する。油脂類と一緒に摂ると吸収率アップ。
- ・ビタミン D……カルシウムの吸収を助け、じょうぶな骨や歯をつくる。
- ・ビタミン E……抗酸化作用があり、細胞の老化防止や血行をよくする働きがある。
- ・ビタミン K……止血作用がある(ワーファリンを服用中は注意が必要)。カルシウムを骨に取り込む。
- ・ビタミン B₁……ごはんなどの主食に多い炭水化物をエネルギーに変えるのを助ける。
- ・ビタミン B₂……炭水化物や脂質、たんぱく質をエネルギーに変えるのをサポートする。
- ・ビタミン C……細胞と細胞をつなぐコラーゲンの合成に関与する。抗酸化作用がある。
- ・カリウム……細胞内の水分量を調節する。筋肉の働きをコントロールし、血圧を下げる効果もある。
- ・カルシウム……骨や歯をじょうぶにする材料となる。筋肉や神経のはたらきを正常にする。
- ・食物繊維……腸内環境を整える。血糖値の急上昇やコレステロールの吸収をおさえる。



秋の味覚を活かして
「カツオと秋野菜の甘酢あんかけ」の作り方

- 【2人分】
- ・カツオ（冷凍でも可）… 1/2さく（約130g）
 - ・かぼちゃ…………… 1/8個（約130g）
 - ・なす…………… 1本（約80g）
 - ・ぶなしめじ…………… 1/2パック（約50g）
 - ・油…………… 適量
 - ・ねぎ…………… 1/2本
- 甘酢

 - ・砂糖…………… 大さじ1
 - ・醤油…………… 大さじ1
 - ・酢…………… 大さじ1

【1人あたりの栄養価】
エネルギー：587Kcal
たんぱく質：19.3g
食塩相当量：1.2g



- 片栗粉水溶き
- ・片栗粉…………… 大さじ1
 - ・水…………… 大さじ2

- 【作り方】
- ①かぼちゃ、なすを一口大に切る。
※かぼちゃは硬いので、一度レンジにかけると切りやすくなります。
 - ②トッピング用のねぎをみじん切りにしておく。
 - ③ぶなしめじは石づきをとり、細かくほぐしておく。
 - ④カツオを一口大に切る。取り除ける骨をとっておく。
※カツオを切ったまな板はよく洗ってください。
 - ⑤甘酢の材料を合わせておく。
 - ⑥フライパンの底が埋まるくらい油を入れて熱し、かぼちゃ、なす、ぶなしめじを素揚げする。火が通ったら一度取り出す。
 - ⑦⑥の油にカツオを入れ、素揚げし、火が通ったら取り出す。
 - ⑧フライパンに残った油をキッチンペーパーで軽く取り除き、⑥⑦で素揚げした材料と甘酢を入れて煮からめる。
 - ⑨フライパンの火をとめ水溶き片栗粉をまわし入れ、だまにならないように素早く混ぜる。
 - ⑩あんが絡まったらねぎを散らして出来上がり。

災害対策特集 秋号

毎年9月1日は「防災の日」です。また、9月は「防災月間」となっています。今回の楽しく栄養だよりをきっかけに防災グッズを用意していなかった方は万が一に備えておきましょう。また、用意していた方は、グッズの中身を見直し、賞味期限や使用期限を確認し、物品の入れ替えを行いましょう。

災害時にも役立つ！パッククッキング ～副菜編～
「切り干し大根の煮物」の作り方

- 【1人分】
- ・切り干し大根…………… 10g
 - ・水…………… 30ml
 - ・にんじん…………… 10g
 - ・煮大豆（蒸し大豆）…………… 大さじ1
 - ・砂糖…………… 小さじ1/2
 - ・醤油…………… 小さじ1/2

- 【作り方】
- ①耐熱性のポリ袋に切り干し大根、水を入れ、よくもみこむ。
 - ②にんじんはよく洗い、千切りにする。（ピーラーでも可）。
 - ③①の袋に、にんじん、煮大豆、砂糖、醤油を加え、袋の空気をしっかりと抜き、上側で口を結ぶ。
 - ④鍋底に耐熱皿を敷き、沸騰したら③をいれて10分ほど加熱する。
 - ⑤全体的に加熱出来たら鍋から取り出して出来上がり。