

毎月19日は「食育の日」

発行元：健康づくり推進課
発行日：2024年10月19日

食育だより 10月号

秋にはたっぷり旬の食材！！食欲の秋！！



食べ物には一番おいしくて栄養が豊富な時期、『旬』があります。『旬』とは自然の中で育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことで、いちばんおいしくて栄養もたっぷりです。旬以外の時期と比べて香りやうま味が豊かに感じられ、よりおいしいのが特徴です。

秋は季節の変わり目、体調も崩しやすく夏の疲れも溜まる時期ですね。秋にはおいしい『旬』の食材がたくさんあります。「食欲の秋！！」たくさん食べて元気に冬を迎えたいですね。



秋刀魚(さんま)



青魚の秋刀魚はDHA・EPAがたっぷり含まれています。DHAやEPAは必須脂肪酸です。体内では作り出せないのでぜひ摂りたい栄養素です。血栓ができるのを防ぎ、認知症の原因のひとつであるアルツハイマー病予防などにも効果があります。骨を丈夫にするビタミンDも多く、成長期の子どもに食べてほしい食材です。

鮭



鮭はアスタキサンチンが豊富に含まれています。アスタキサンチンは緑黄色野菜が多く含むベータカロテンと同じカロテノイド系色素のひとつです。アスタキサンチンは免疫力を高めたり、疲労回復、紫外線によるコラーゲン分解を抑制するなど、強い抗酸化力があります。活性酸素を除去し、動脈硬化を防ぐ効果が期待できます。

きのこ



きのこは秋の味覚として親しまれていますが、種類を問わなければ年中見かけることができます。きのこにはビタミンB群や食物繊維など豊富に含まれています。肌荒れ防止や免疫力アップ、お腹の調子を整える効果が期待できます。

さといも



さといもは貯蔵性が高いため1年中出回っていますが秋ごろが旬です。主成分がでんぷん質ですが、水分が多く、イモ類の中では最も低カロリーです。腸の働きを整え、血糖値やコレステロール値のコントロールにも役立つ食物繊維や、糖質をエネルギーに変えるときに必要なビタミンB1が豊富に含まれています。

くり



くりの栄養価は高く、糖質、ビタミンC、カリウム、食物繊維、葉酸が含まれています。渋皮には抗酸化作用のあるポリフェノールも多く含まれています。栗はほとんどがでんぷんで、体内に入るとブドウ糖になります。分解や吸収が早く、即効性のあるエネルギー源です。ビタミンCには抗酸化力があり肌の老化防止や生活習慣病の予防に役立つといわれています。

りんご



りんごにはポリフェノール、カリウム、食物繊維などの成分が含まれています。ポリフェノールには抗酸化作用があり、カリウムには体内の余分な塩分を排出する働きがあるため血圧の上昇を予防する効果が期待できます。食物繊維には消化器官の蠕動運動を促進させる効果があります。



秋メニューの紹介！！

秋ざけのバター焼き(2人分)

秋ざけ(生)・・・160g
塩・・・・・・・・少々
黒こしょう・・・少々
小麦粉・・・・・・・・大さじ1
えのきだけ・・・50g
パプリカ(赤)・・・50g
パプリカ(黄)・・・50g
青ねぎ・・・・・・・・20g
油・・・・・・・・小さじ2

A (しょうゆ・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・小さじ1
酢・・・・・・・・小さじ1)

無塩バター・・・10g
すだち・・・・・・・・10g

- ① 秋ざけは一口大に切り、塩、黒こしょうを振り、小麦粉をまぶす。
- ② えのきだけは根元を切り、粗目にほぐす。赤、黄パプリカは一口大に切り、青ねぎは斜め薄切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、①の皮面を下にし中火で焼き色をつける。
- ④ ③を返して、えのきだけ、パプリカを加え蓋をし、中火～弱火で秋ざけの中まで火が通るように焼く。
- ⑤ フライパンをぬれぶきんの上に置いて粗熱を取り、A、バターを加えて中火にかけ、煮詰めて全体にからめ最後に青ねぎを加えねぎがしんなりしたら火を止める。
- ⑥ すだちは3回洗いいし輪切りにする。器に⑤を盛り⑥を飾る。

里芋と厚揚げのオイスター煮(2人分)

さといも・・・150g
厚揚げ・・・70g
青ねぎ・・・20g

A (オイスターソース・・・小さじ1
酒・・・・・・・・小さじ1
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/2
水・・・・・・・・大さじ1)

- ① 里芋はよく洗い、耐熱皿にのせラップをふんわりかけ600Wで5分程レンジにかけ柔らかくする。皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② 厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ③ 青ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋で②を弱火で乾煎りし、①と③を入れAを回し入れ煮汁がなくなるまで炒り煮し、器に盛る。

鶏ときのこのチーズ蒸し(2人分)

鶏肉(むね皮なし)・・・120g

A (塩・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・少々
酒・・・・・・・・大さじ1/2
オリーブオイル・・・小さじ1)

かたくり粉・・・・・・・・大さじ1
しめじ・・・・・・・・30g
白ねぎ・・・・・・・・20g
にんにく・・・・・・・・2g
しょうが(皮なし)・・・10g
ミニトマト(2個)・・・20g
プロセスチーズ(スライス2枚)・・・36g

- ① 鶏肉は、食べやすい大きさにそぎ切りにしてポリ袋に入れ、Aも入れ手でもみ、次にかたくり粉を入れて、よくもみこむ。
- ② しめじは小房に分け、白ねぎ、にんにく、しょうがは細切り、ミニトマトは薄切りにする。
- ③ クッキングシート長さ30cmを2枚用意して①、②を半量ずつ置き、上にチーズをのせて包む。
- ④ フライパンに③を入れ、水200mlを注ぎ、ふたをし中火で8分加熱する。
- ⑤ ④を取り出し器に盛る。

