

栄養だより

発行 医療法人 ケアテル

福島県耶麻郡猪苗代町川桁字元寺2403-1
TEL 0242-66-3030 (代)

毎月発行 vol. 71 平成26年10月号

食欲の秋！スポーツの秋！

暑い夏も終わり、過ごしやすい季節となりました。
旬の食材で栄養を摂り、いい汗をかいて心身共に健康に過ごしましょう！

● 秋は美味しい食べ物が豊富！

～ 旬の食材を食べて栄養を摂ろう！ ～

秋刀魚

秋刀魚の脂にはコレステロールを減らし、動脈硬化や高血圧などの予防効果がある「DHA」「EPA」が豊富である！

きのこ

食物繊維が豊富で、コレステロール値を下げ、生活習慣病の予防にも効果的である！

根菜類 さつまいも・かぶ・蓮根 ごぼう・にんじん など

体内でたんぱく質をエネルギーに替える動きがあるミネラルが豊富で、身体を温めてくれる！

栗

少量でカロリーが高く、たんぱく質、ビタミンA・B1・B2・C・カリウム、ミネラル、食物繊維が豊富である！

果物 りんご・梨・柿 ぶどう など

果物には、ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富である！

※果物は身体を冷やす作用がある為、食べすぎ注意！

このように秋は美味しくて栄養のある食べ物が多いですが・・・！！食べすぎは注意です！！

● 秋太りに注意！

秋は太りやすい！



どうして？...

- ①多くの食材の収穫時期！
- ②夏バテによって減っていた食欲が復活する！
- ③寒い冬に向けてエネルギーを蓄える！

- ・腹8分目、規則正しく！
- ・一口30回を目標によく噛んでゆっくり食べる！ など
を心がけ元気に過ごしましょう！★



過ごしやすいこの季節は
スポーツをしていい汗をかこう！

紅葉を楽しみながら
ウォーキングをして秋を満喫★



管理栄養士の

おすすめメニュー さつまいもときのこと お味噌汁

材料(2人分)

さつまいも	60g
しいたけ	40g
まいたけ	60g
えのき	30g
油揚げ	10g
だし汁	400ml
みそ	18g
ねぎ	10g

旬の野菜でたくさんの栄養を含んだお味噌汁を！
身体も温まり寒くなってきたこの季節に
ピッタリです★



※その他、れんこんや大根などを入れて食べても美味しいです！

- ①さつまいもは皮ごと洗い食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にだし汁とさつまいもを入れ煮る。
- ③さつまいもがやわらかくなったらきのこ・油揚げを入れ味噌を溶く。
- ④ねぎを散らして完成！！