

# 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. 94 平成28年9月号

## 9月旬の野菜

ケアテルでは、お家で野菜を作っている職員がたくさんいます。  
そこで、美味しい食べ方・レシピをご紹介します。

### なす

ケアテル生産者 夏バテに効果的



吾妻 幸江

なすは体を冷やす効果があります。油をよく吸収する性質があるため、食欲がないときに炒め物などにすることをお勧めします。また、油で調理することでなすを美味しく頂く事が出来ます。



#### おすすめレシピ

#### 〈なすとピーマンの甘味噌炒め〉

##### 〇材料

- ・なす：2本
- ・ピーマン：2個
- ・味噌：大さじ1
- ・砂糖：大さじ1
- ・みりん：大さじ1
- ・白ごま：適量



##### 〇作りかた

- ①なすとピーマンを油で炒めてます。
- ②野菜に火が通ったら調味料をいれて仕上げに白ごまをかけて完成です！

#### ～ことわざ～

「秋なすは嫁にくわすな」

姑の嫁いびりの意味がありますが、その他にも涼しくなる秋に食べさせると体を冷やして体調を崩すからという思いやりの意味もあります。



## 栄養士からのお話

### 酢で元気

ただすっぱいだけではなく酢にはとても良い効果があります。

- ① 酢とビタミンC！  
ビタミンCは熱に弱く空気に触れると分解されますが、酢にはある程度強い為、ビタミンCを多く含む生野菜は酢を和えて食べると良いです◎
- ② たんぱく質の消化を助ける！  
酢は胃酸の働きを強める為、たんぱく質の消化吸収が速やかに行われます。
- ③ 油料理に酢の物！  
酢は酸性だが、体内に入るとアルカリ性になり、脂肪を分解して燃焼しやすくする為、太りすぎの防止にも役立ちます◎
- ④ 酢で減塩！  
醤油を減らして酢を加えることで、口当たりがよくなり塩辛さをおさえ味にまろみを与えてくれます。

暑さで疲れきったこの時期に旬の食材とバランスの良い食事に酢を利用し体調不良なく元気に過ごしましょう！★



## 野菜占い

！！ケアテルではこの人！！



9/24～10/23生まれ  
のあなたは・・・



かぼちゃ  
南瓜

土を選ばず、どんな所でも育つ、健康野菜の南瓜です。そんなあなたは、順応力がありバランスのとれた魅力的な人です。人に頼るところがありますが、協調性があり平等な態度がとれるので、周りに人が集まります。また、こうと決めたら妥協を許さない完璧主義な所もあります。

なすと相性が良い野菜は・・・

#### 大根

11/23～12/21生まれ



#### 玉ねぎ

12/22～1/20生まれ



※裏面は今月のメニュー表を掲載しております。