



# まごころ

No.35

栄養課だより  
令和4年10月発行

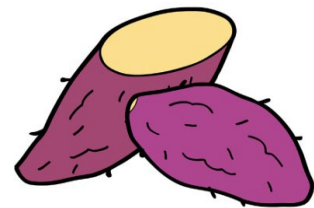
## 「秋野菜を学んで健康に過ごしましょう！！」

### ◇ **秋野菜**を学ぼう♪

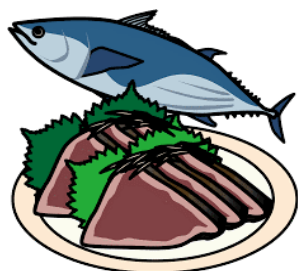
#### ● 特徴 ●

エネルギーの高いでんぷん質を多く含む芋類などが多く、夏に消耗した体力を回復したり、冬場に風邪をひかないようにエネルギーや脂肪を体内に蓄える効果があると言われています。

さつまいも・・・ **食物繊維やビタミンC、カリウムが豊富**で皮には**老化予防効果**のあるポリフェノールが含まれるなど栄養バランスに優れています。



戻りカツオ・・・初カツオより脂質が多いのが特徴。戻りカツオの魚油が**血中のコレステロールを抑え、血栓を防ぐ働き**があります。**鉄分豊富**で**貧血予防**にも役立ちます。



きのこ類・・・1年中入手可能ですが旬は9～11月。**低エネルギー**で**食物繊維が多く**、**ビタミン類・ミネラルを多く**含みます。乾燥きのこは生のものより栄養素によっては**2～5倍含有量**が増えます。



〈きのここと食べ合わせが良い食品例〉

### ～秋の旬を味わうレシピ～

#### 〈大学芋〉二人前

##### ●材料

さつまいも	350g
水	500ml
塩	小さじ1
揚げ油	適量
砂糖	大5
みりん	大2
しょうゆ	大1/2
黒いりごま	大1/2

##### ●作り方

- ①さつまいもは皮つきのまま乱切り。ボールに入れて塩を溶かして5分さらして水気を切り、拭きとる。
- ②フライパンに油を入れて140℃にしてさつまいもを入れる。竹串が刺さるくらいやわらかくになったら一度取り出す。5分おく。
- ③同じフライパンを180℃にして②をいれ3分ほど揚げ(二度揚げ)、油を切る。
- ④別のフライパンに砂糖とみりんをいれ中火で温める。大きく泡立ってきたら、しょうゆを入れて、ひと煮立ち。火からおろす。
- ⑤④に黒いりごまとさつまいもを和えて粗熱をとり盛り付ける。

さつまいもの皮にも多くの食物繊維やビタミン・ミネラルが含まれているため、皮ごと食べるのがおすすめです。



管理栄養士:熊谷 調理師:小野