

食欲の秋！果物の適切な摂取量は？！

食欲の秋！食べ物おいしい季節となりました。「秋になるとついつい食べ過ぎて太ってしまった…」そんな経験のある方もいるのではないでしょうか。秋に食欲が増す理由は①私たち人間が冬に向けて栄養を蓄える。②食材達も冬に向けて栄養を蓄える為おいしくなる。③日照時間が短くなり満腹感を感じさせるセロトニンの分泌が減る。などの理由が挙げられます。今回は中でも「果物」について取り上げます。果物は「お菓子を食べるよりもカロリーが低そう」！ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれていそう」そのような理由でついつい食べ過ぎてしまうことはありませんか？実は果物には糖質が多く含まれています。糖質の摂りすぎにより中性脂肪の増加や肥満、血糖値の上昇につながる可能性があり、特に血糖値が高い方は摂取量に注意が必要な食材の一つです。

○適正な摂取量



果物の適正な摂取量について、健康な方向けには厚生労働省と農林水産省より「食事バランスガイド」、糖尿病患者さんや血糖値が高い人向けには日本糖尿病学会より「食品交換表(第七版)」が発表されています。その中で、健康な方は200g~300g、糖尿病など血糖値が気になる方であれば1単位(80Kcal)が適切な量とされています。(可食部当たり) 果物には食物繊維・ミネラル・ビタミンなど体の調子を整える栄養がたくさん含まれています。りんごには余分なナトリウムを排泄する働きを持つカリウム、体の酸化を防ぐビタミンCが多く含まれ、ぶどうには目の疲労回復に効果的なアントシアニンが多く含まれています。秋の果物を適正な量で積極的に摂取し、元気な体を作りましょう！

ハロウィンはなぜかぼちゃ？

ハロウィンはヨーロッパの「収穫祭」が起源とされており、秋の収穫を祝う・魔物を追い払う二つの意味を持ちます。ヨーロッパでは「かぶ」が収穫祭に使用されていましたが、アメリカにハロウィンが伝わった際、かぶはとて珍しく、代わりに収穫祭の時期多く収穫されていた「かぼちゃ」を使用するようになりました。その後、日本にも伝わり「ハロウィン=かぼちゃ」のイメージがつくようになったといわれています。

◎かぼちゃにはβ-カロテンが豊富！

β-カロテンには、体をサビさせる効果を持つ活性酸素を除去する働きがあるため、がんや老化予防、免疫力を高める効果があります。

(活性酸素については栄養科だより第32号をご覧ください。)

10月15日はきのこの日

10月15日はきのこの日です。きのこの生産や消費拡大を図るため制定されました。低カロリーで高栄養なきのこはスーパーフードとも呼ばれています。積極的に摂取しましょう。

◎食物繊維たっぷり！

キャベツやレタスを上回る豊富な食物繊維を含んでいます。便通を良くしたり、糖尿病・動脈硬化・大腸がんなどの生活習慣病の予防効果があるとされています。

◎ビタミンB群・ビタミンDたっぷり！

ビタミンB1は疲労回復に、ビタミンB2は健康な肌や髪を作る働き、ビタミンDは健康な骨を作る働きがあります。

☆栄養指導☆

疾病の治療や予防の手段として重要なのは食事です。

受付時間	月・火・水・金	9:30~16:30
	木・土	9:30~12:00
相談時間	約30分	

◎予約制となっておりますので、ご希望の方は担当医へご相談ください。



きのこの炊き込みご飯

○材料(2 合分)

- ・米…2 合
- ▲しめじ…1/2 パック
- ▲しいたけ…3 枚
- ▲エノキ…1/3 束
- ・鶏肉…20~30g
- ・小ネギ…4 本
- ★酒、薄口しょうゆ、みりん…大さじ 2 と 1/2



○作り方

- ①米を研いで浸漬させておく。(30~60 分)
- ②▲のきのこの石突をとり、好みの大きさに切る。
- ③★の調味料を合わせ好みの大きさに切った鶏肉を浸しておく。
- ④小ネギは小口切りにする。
- ⑤浸漬していた米の水を捨て、だし汁と③を加える。②の具材を米の上に広げ、炊飯器(普通コース)で炊き上げる。
- ⑥炊けたらねぎをいれ、素早くかき混ぜ少し蒸らす。
- ⑦盛り付けて完成

お好みのきのこでアレンジ
してみましょう！鶏肉を油揚げ
などに変えてもおいしい！



ハロウィンかぼちゃプリン

○材料(コップ 4 個分)

- ・※かぼちゃ…100g
- ・牛乳…130ml
- ・卵…1 個
- ・砂糖…大さじ 2
- ・生クリーム…大さじ 4
- <カラメルソース>
- ・砂糖…大さじ 2
- ・水…小さじ 2
- ・熱湯…大さじ 1 杯~
- ※皮をむき種とワタを取ったもの



○作り方

- ①カラメルソースを作る。
 1. 耐熱容器に砂糖と水を加える。ラップをせず電子レンジ 500wで 2 分半加熱する。カラメル色に色づいたら素早く混ぜる。熱湯を加えて好みのとろみになるまでよく混ぜる。
 - ②プリン生地を作る。
 1. かぼちゃを一口大に切り、皮をむく。さっと水にくぐらせ、耐熱容器にのラップをかけて 600wのレンジでやわらかくなるまで 5 分加熱する。ボウルに移しフォークを使ってつぶす。
 2. 鍋に生クリーム、牛乳を入れ中火にかけ、沸騰直前に火からおろす。※つぶしたかぼちゃに卵、砂糖、火にかけた※を加え滑らかになるまでよく混ぜる。
 3. 2 の生地をこし。液を耐熱容器に流し入れる。
 4. 160 度に予熱したオーブンに入れ、天板に湯を張って 30 分蒸し焼きする。
 5. カラメルをかけ完成



クリームでデコレーションしても
カワイイよ♪

運動の秋！有酸素運動に取り組みましょう！

○有酸素運動とは？

酸素を使って体内の糖質や脂肪をエネルギー源とする、筋肉への負荷が軽い運動のことです。有酸素運動は脂肪を燃料とするので**血液中のコレステロールや中性脂肪の減少、体脂肪の減少、血糖値を下げる効果**が期待できます。有酸素運動を 1 回 20 分以上続けると脂肪の減少が期待できるとされています。体重の減少を目標とする場合には長く継続できる有酸素運動を実施しましょう！

水泳



ウォーキング



ジョギング



エアロビクス



サイクリング



縄跳び



ダンス

