

かぼちゃ、さつまいも、さといも、かぶ、チンゲン菜、えのき、エリンギ、まいたけ、小豆、鮭、さば、にしん、りんご、柿、栗、ゆず など…

今月は **かぼちゃ**



かぼちゃの栄養

かぼちゃはβ-カロテン、ビタミンC・ビタミンE・ビタミンK、食物繊維、鉄分などが豊富。ワタには果肉の約5倍のβ-カロテンが含まれていて、外皮にはミネラルや食物繊維がたっぷり含まれている。

旬: 8~11月  
主な産地: 北海道、鹿児島県、茨城県など

かぼちゃを  
おいしく食べよう!

R3.9.14 現在  
かぼちゃの  
小売価格(税込)  
**213円/½個**

- **選び方**
- ・ずっしりと重いもの
- ・(カットしてある場合) 果肉の色が濃く、ワタが詰まっているもの

- **保存**
- ・丸ごとのままであれば、常温保存
- ・(カットしてある場合) 種とワタを取り除き、ラップして冷蔵保存

<睡眠と食事>



人生の3分の1を占める睡眠。今回は日々の睡眠を「快眠」にするために、睡眠と食事についてお話しします。



快眠は寝具、生活習慣等と深く関係しています。

- 運動の習慣があるか?
  - 入浴はシャワーだけでなく湯船に浸かっているか?
  - 天気の良い日は朝や昼に日光を浴びているか?
- など、振り返ってみましょう!

□ **朝食を食べましょう**

朝食を抜いてエネルギー不足のまま活動すると、日中の活動が低下し、睡眠へ影響する可能性があります。

□ **夕食後にカフェインが含まれる飲食は控えましょう**

コーヒー、緑茶、チョコレートなどカフェインを含む飲食物は目を覚ます働きがあります。



おすすめ **トリプトファンを含む食べ物**

メラトニン(睡眠に関係するホルモン)を作る為に、材料となるトリプトファンを含む食べ物を食べましょう! カツオやマグロ、牛もも肉、鶏レバー、卵、大豆製品、乳製品に豊富です。

<オススメの献立>



- **主食:** 麦ごはん(120g・216Kcal)
- **主菜:** かぼちゃと牛肉の煮物
- **汁物:** かぶのお味噌汁
- **副菜:** きのこのみぞれ和え
- **副菜:** チンゲン菜の和え物

献立の栄養価

エネルギー量	塩分	糖質: 70.1g
<b>513</b> Kcal	<b>3.8</b> g	脂質: 14.1g
		たんぱく質: 21.3g
		食物繊維: 12.7g

<バランスよく栄養をとるために…>

からだにうれしい食べ合わせ

◆ **かぼちゃ+大根**

かぼちゃに含まれるβ-カロテンには皮膚や粘膜の抵抗力を高め、風邪を予防する働きがある。大根に含まれるイソチオシアネートも免疫力を高める働きがある為、風邪予防におすすめの組み合わせ。

◆ **かぶの葉+牛肉**

牛肉には鉄が豊富に含まれる。かぶの葉にも鉄や葉酸が豊富に含まれる。葉酸は赤血球のもとになる赤芽球の合成する働きがあり「造血のビタミン」とも呼ばれている為、貧血予防におすすめの組み合わせ。

◆ **チンゲン菜+きのこ類**

チンゲン菜はカルシウムを多く含む野菜。きのこ類に多く含まれるビタミンDと一緒に食べると、カルシウムの吸収力アップが期待できる為、骨粗鬆症予防におすすめの組み合わせ。

献立のポイント

🌸 **かぶは丸ごといただきます**

かぶは実にも葉にも栄養がたっぷり! 実だけではなく葉まで、丸ごといただきます。

🌸 **きのこで食物繊維アップ**

きのこ類は低カロリーで食物繊維豊富と嬉しい食材。2つのメニューに取り入れました。

10月31日はハロウィン

昨今の日本では仮装の印象が強い「ハロウィン」ですが、元は秋の収穫を祝い悪霊を追い出すヨーロッパのお祭り。ヨーロッパの大部分に住んでいたケルト人にとって新年の始まりが11月1日だったため、大晦日にあたる10月31日に悪霊を追い払うために魔女や魔物に仮装したといわれています。最初はかぶでランタンを作っていましたが、ヨーロッパの人々がアメリカに渡り、ランタン作りにより適した野菜「かぼちゃ」に出会ったことで、かぼちゃのランタンが主流になり、現在ではランタン用のかぼちゃまで栽培されるようになりました。ランタン作りは難しいかもしれませんが、ハロウィンの日にかぼちゃ料理を食べてみてはいかがでしょうか。



## 主菜 かぼちゃと牛肉の煮物



調理時間 約20分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 1.9g
<b>212</b> kcal	食物繊維 3.6g

### <材料・2人分>

牛肉(肩ロース)・・・100g  
かぼちゃ・・・1/8個  
えのき・・・1/4袋

★

砂糖・・・大さじ1  
みりん・・・大さじ1/2  
塩・・・小さじ1/6  
しょうゆ・・・大さじ1  
水・・・50ml

### <作り方>

- かぼちゃは種とワタを取り除き、乱切りにし、レンジ(3分・600W)で加熱する。えのきは根元を切り落とし、半分に切りほぐしておく。
- 牛肉は一口大に切る。
- 鍋に★を入れて火にかける。沸騰したら、かぼちゃ・牛肉・えのきを入れて10分程煮込む。
- お皿に盛ったら、出来上がり。

## 汁物 かぶのお味噌汁



調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.8g
<b>22</b> kcal	食物繊維 1.2g

### <材料・2人分>

かぶ(葉つき)・・・1個  
だし汁・・・2カップ  
味噌・・・大さじ1/2

### <作り方>

- かぶの実を皮を向いて、くし切りにする。葉は2cm幅に切っておく。
- 鍋にだし汁・かぶの実を入れ強火にかけ、沸騰したら弱火にし5分程煮る。
- かぶの葉を入れしんなりしたら、火を止め味噌を溶かす。
- お椀によそったら、出来上がり。

## 副菜 きのこのみぞれ和え



調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.5g
<b>29</b> kcal	食物繊維 4.1g

### <材料・2人分>

まいたけ・・・1/4袋  
エリンギ・・・1本  
だいこん・・・2cmほど

ポン酢・・・小さじ2  
七味唐辛子・・・少々

### <作り方>

- まいたけ手でほぐす。エリンギは半分に切り、薄切りにする。だいこんはすりおろし水気を絞る。
- まいたけ・エリンギをトースターで3～4分ほど焼き、焼き目をつける。
- だいこんおろし・ポン酢を合わせておき、2と和える。
- お皿に盛り、七味唐辛子をかけたら出来上がり。

## 副菜 チンゲン菜の和え物



調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分 0.6g
<b>54</b> kcal	食物繊維 1.2g

### <材料・2人分>

チンゲン菜・・・1株  
かに風味かまぼこ・・・20g  
★ 塩・・・ひとつまみ  
ごま油・・・小さじ1  
すりごま・・・大さじ1

### <作り方>

- チンゲン菜は葉を1枚ずつはがして、塩(分量外)を入れた熱湯で茹でる。3cm幅に切り、水気を絞る。
- かに風味かまぼこはほぐしておく。
- ★を合わせておく。
- チンゲン菜・かに風味かまぼこ・★を和える。
- お皿に盛ったら出来上がり。

**無料！栄養相談承ります。**

ご希望の方は、薬局スタッフまでお気軽にお申し付けください。

過去のレシピは、ホームページよりご覧いただけます！ <http://www.phmirai.co.jp/>

株式会社ファーマみらい 管理栄養士

