



さつまいも、かぼちゃ、じゃがいも、かぶ、にんじん、チンゲン菜、里芋、しいたけ、冬瓜、しいたけ、かつお、いわし、鮭、柿、栗、みかん、ゆず、りんごなど…

今月は さつまいも



さつまいもの栄養

さつまいもはでんぷんなどの糖質が主成分。カリウムや食物繊維も豊富。でんぷんが多い為、加熱によるビタミンCの損失が少なく、ビタミンが摂りやすい。さつまいもを切ったときに出てくる白い液体のヤラピンは、腸の動きを活発にし便を柔らかくする働きがある。

旬: 10～12月
主な産地: 鹿児島県、茨城県、千葉県など

R6.9.7 現在
さつまいもの
小売価格(税込)
398円/3本



さつまいもを おいしく食べよう！

●選び方

- ・でこぼこが少なく、皮の色が鮮やかでふっくらしているもの
- ・ずっしりと重いもの

●保存

- ・新聞紙で包んで、常温保存

＜たんぱく質のはたらき＞



たんぱく質は体を作る大切な栄養です。
毎日の食事でしっかりと摂っていきましょう！



●たんぱく質の働き

- 1 体を作る材料となる
- 2 免疫力を高める
- 3 エネルギーとして働く(炭水化物や脂質が不足の時)

●1日に摂りたい食品の目安

下の図のような、良質なたんぱく質を色々な食材から摂ることが大切です。



卵: 1個



肉: 薄切り3～5枚



牛乳: 1～2杯



魚: 切身1切



ヨーグルト:
カップ1個



納豆: 1パック



豆腐: 1/6丁



肉・魚の1食分の適量は、
手のひらサイズが目安です



＜オススメの献立＞



- 主食: 麦ごはん(120g・196Kcal)
- 主菜: きのことシュウマイ
- 汁物: チンゲン菜と卵のスープ
- 副菜: 冬瓜の酢の物
- 副菜: さつまいもきんぴら

献立の栄養価

エネルギー量

544 Kcal

塩分

3.6 g

糖質: 73.8g

脂質: 16.2g

たんぱく質: 22.5g

食物繊維: 8.4g

＜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

◆さつまいも+きのこ類

さつまいもに含まれるヤラピンはビフィズス菌を増やして腸内環境を整え便を柔らかくする働きがある。きのこ類に含まれる不溶性食物繊維は便の量を増やす働きがあるため便通を良くする組み合わせ。

◆チンゲン菜+卵+干しエビ

チンゲン菜・干しエビはカルシウムを豊富に含む食材。卵に含まれるビタミンDと一緒に摂ることで、カルシウムの吸収率を高めるため、骨粗しょう症予防に おすすめの組み合わせ。

◆しめじ+チンゲン菜

しめじに含まれるβ-グルカン、胃腸で分解されず腸で働き免疫力を高める働きがある。チンゲン菜のようにビタミンA・C・Eを豊富に含む緑黄色野菜と一緒に摂ると、更に免疫力アップが期待でき、風邪予防に おすすめの組み合わせ。

献立のポイント



たんぱく質を色んな料理から

たんぱく質は主菜から摂りやすい栄養です。
今回の主菜のきのこシュウマイはお肉の量が控えめだったので、汁物からたんぱく質を摂る献立にしました。



電子レンジ調理で手軽に

きのこシュウマイは電子レンジで蒸しました。
シュウマイの皮を水にくぐらせてから包むことがポイントです！



食欲の秋に要注意

稲や果物の実りの多い秋は、暑い夏から過ごしやすい気候へ変わることも重なり、食欲が増し「食欲の秋」と呼ばれています。
秋の次にくる冬もクリスマスやお正月などのイベントが多い為、秋から冬にかけてついつい食べ過ぎてしまう季節が続くので要注意です。
果物やスイーツなど食べる際は、夕食後は控えてなるべくおやつの時間に食べるようにしましょう。果物やスイーツと同様に、糖質を多く含む主食やアルコールも食べ過ぎ・飲み過ぎないようにお気をつけください。特にお米はもち麦や押し麦、雑穀を混ぜ、1食に食べる量を一定の量(120g～150g程)にすることが大切です。食事のポイントを押さえながら、美味しく楽しい秋を過ごしましょう！

主菜 きのこシュウマイ



調理時間 約20分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分
168 kcal	1.9 g
	食物繊維
	2.1 g

<材料・2人分>

豚ひき肉・・・100g

レタス・・・3枚

シュウマイの皮・・・10枚ほど

4 しめじ・・・1/4袋

えのきだけ・・・1/4袋

★

すりおろししょうが・・・小さじ1

塩・・・小さじ1/6

たまねぎ・・・1/4個

ポン酢・・・大さじ2

<作り方>

1. しめじ・えのきだけはいづきを切り落とし、粗みじん切りにする。たまねぎはみじん切りにし、レンジ(500W・1分)で加熱する。レタスは千切りにする。
2. ボウルに豚ひき肉・★を入れてよく捏ね、しめじ・えのきだけ・たまねぎを加えて更に捏ねる。
3. 2を一口大に丸め、水にくぐらせたシュウマイの皮で包む。
4. 平皿にレタスを敷き、3を並べる。ラップをかけてレンジ(500W・3分)で加熱する。
5. お皿に盛って、出来上がり。(ポン酢つけてお召し上がりください)

汁物 チンゲン菜と卵のスープ



調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分
67 kcal	1.0 g
	食物繊維
	1.1 g

<材料・2人分>

チンゲン菜・・・1株

顆粒中華だし・・・小さじ1

卵・・・1個

水・・・1と1/2カップ

干しエビ・・・小さじ1

ごま油・・・小さじ1

<作り方>

1. チンゲン菜は5mm幅に切り、茎と葉の部分に分けておく。
2. 鍋にごま油を熱し、干しエビ・チンゲン菜の茎の部分を加えて炒め、しんなりしてきたら葉の部分を加えて更に炒める。
3. 水を加えひと煮立ちしたら、顆粒中華だしを加える。
4. 溶き卵を加え、火を止める。
5. お椀によそったら、出来上がり。

副菜 冬瓜の酢の物



作業時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分
20 kcal	0.3 g
	食物繊維
	1.3 g

<材料・2人分>

冬瓜・・・200g

酢・・・大さじ1

★

顆粒和風だし・・・小さじ1/2

水・・・大さじ3

<作り方>

1. 冬瓜は皮・ワタ・種を切り落とし、いちょう切りにする。
2. 耐熱容器に冬瓜・★を入れ、レンジ(500W・1分)で加熱する。
3. 粗熱が取れたら酢を加え、冷蔵庫で30分程冷やす。
4. お皿に盛ったら出来上がり。

副菜 さつまいもきんぴら



調理時間 約10分

栄養価(1人分)	
エネルギー量	塩分
93 kcal	0.4 g
	食物繊維
	1.3 g

<材料・2人分>

さつまいも・・・1/3本(100g)

★

しょうゆ・・・小さじ1

みりん・・・小さじ1

白ごま・・・小さじ1/2

ごま油・・・小さじ1

<作り方>

1. さつまいもは細切りにする。水につけ、あく抜きをする。
2. フライパンにごま油を熱し、中火でさつまいもを炒める。
3. ★を加え、さらに炒める
4. お皿に盛って、白ごまをかけたら出来上がり。

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

