



## 秋の旬の食材と栄養



皆さんは「秋」のイメージはどのように思い浮かべるでしょうか？  
やはり“**食欲の秋**”はすぐに思い出されるような気がします。

この時期、美味しいものがたくさんありますが、旬の食材には、**栄養価が高く、価格も安い！**という特徴があります。

この時期にも、**貧血予防や免疫力UP**につながる旬の食材が身近にあります。しっかり食べて貧血予防、免疫力UPにつなげましょう！

### ◎秋の旬の食材と言えば・・・

・魚 → **さけ、さば、さんま、かつお**

魚は**ヘム鉄**や**たんぱく質**、**DHA**、**EPA**が豊富です！

・芋類・野菜 → **さつま芋、里芋、じゃがいも、かぼちゃ**

芋類には**食物繊維**や**ビタミンC**、**ビタミンE**が豊富です！

・きのこ類 → **しいたけ、しめじ、まいたけ**

きのこ類には、免疫力を高める**β-グルカン**や**ビタミンB群**、**ビタミンD**が豊富です！



### ◆**外食やコンビニなどでちょっと一工夫してみませんか？**◆

☆ 貧血予防や免疫力UPのために、「**主食、主菜、副菜**」を意識した食材を選んでみましょう！



◎例えば・・・

主食 … ごはん(胚芽米)、おにぎり(具：鮭、あさりの佃煮)など

主菜 … 鯖の味噌煮、生姜焼き、玉子料理、豆腐料理など

副菜 … ひじきの煮物、海藻サラダ、ほうれん草のお浸し

☆ 「おやつ」には、**ドライフルーツ**、**ナッツ類**、**きな粉**や**大豆**を使った商品を選ぶことをおすすめします。



# 秋

## 献血ルーム×大学生コラボレシピ

### 旬の食材を食べて**免疫力UP**

猛暑の夏が終わり、“食欲の秋”がやってきました！秋の食材には、夏に弱っていた胃の働きを活発にし、胃腸の調子を整えてくれるものが多くあります。また、免疫力UPに働きかけ、寒い冬に備える栄養素もたっぷり含まれています。旬の食材を積極的に取り入れて、貧血予防、免疫力UPで元気な身体づくりをしましょう！



協力：名古屋学芸大学管理栄養学部  
南亜紀先生とゼミ生の皆さん

管理栄養士を目指す学生さんたちが、毎号テーマに沿ってレシピを考えてくれます！  
栄養満点のレシピ、ぜひご覧ください！



日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

## 献血ルーム ゲートタワー26

名古屋市中村区 1-1-3 JR ゲートタワー26F




バックナンバーは  
こちらから↑↑

## ～鉄分たっぷり★かぼちゃサラダ～

佐藤 鈴菜

## ～ほっくり★さつまいもの炊き込みご飯～ 津野 真由香

<p>調理時間 【10分】</p> 		<p>★栄養価（1人分）★ エネルギー <u>247</u> kcal たんぱく質 <u>4.2</u> g 鉄 <u>0.8</u> mg</p>
<p>❖材料（2人分）❖</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>かぼちゃ：120 g</li> <li>たまねぎ：60 g</li> </ul> <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>くるみ：12 g</li> <li>レーズン：10 g</li> <li>クリームチーズ：30 g</li> <li>マヨネーズ：小さじ4 (16 g)</li> <li>ヨーグルト：小さじ4 (20 g)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>塩・こしょう：適量</li> </ul>		<p>❖作り方❖</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①たまねぎは薄切りにし、水にさらしておく。</li> <li>②かぼちゃは皮と種を取り、一口大に切り、耐熱容器に入れラップをかけて600Wのレンジで5分加熱する。</li> <li>③①の玉ねぎはキッチンペーパーを使い水気を切る。</li> <li>④かぼちゃをマッシャーで潰す。 *大きなスプーンを使ってもOK!</li> <li>⑤④に玉ねぎ、Aを加え、和える。</li> <li>⑥器に盛って、完成♪</li> </ol> 
<p>【栄養ポイント】 かぼちゃに含まれる<b>ビタミンC</b>が、<u>レーズン</u>に含まれる<b>非ヘム鉄</b>の吸収を促します。また、<u>くるみ</u>に含まれる<b>ビタミンE</b>が抗酸化作用により、赤血球が壊れるのを防いでくれます！ そして、<u>ヨーグルト</u>に含まれる<b>乳酸菌</b>は免疫細胞を活性化させ、病気の感染を防御してくれる効果があります。</p>		

<p>調理時間 【60分】</p> 		<p>★栄養価（1人分）★ エネルギー <u>355</u> kcal たんぱく質 <u>8.2</u> g 鉄 <u>4.8</u> mg</p>
<p>❖材料（2人分）❖</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>米：160 g (1合)</li> <li>さつまいも：80 g</li> <li>あさり（水煮）：60 g</li> <li>ほしひじき：1.5 g</li> </ul> <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>酒：小さじ2 (10 g)</li> <li>しょうゆ：大さじ1 (18 g)</li> <li>顆粒和風だし：小さじ1/2 (1.5 g)</li> </ul>		<p>❖作り方❖</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①米を洗い30分ほど浸水させた後、水気を切る。</li> <li>②さつまいもは皮をしっかりと洗い、皮つきのままちょう切りにする。</li> <li>③あさはザルに入れ、水気を切る。</li> <li>④ひじきは水で戻しておく。</li> <li>⑤炊飯釜に米、Bの調味料、水を入れる。その後、さつまいも、あさり、ひじきを入れて炊飯する。</li> <li>⑥炊飯したら軽く混ぜ合わせ、少し蒸らして完成♪</li> </ol> <p>☆お好みで生姜や野菜類を入れてもOKです☆</p> 
<p>【栄養ポイント】 吸収率の低い<b>非ヘム鉄</b>を含有している<u>あさり</u>や<u>ひじき</u>と、<b>ビタミンC</b>を含む<u>さつまいも</u>を一緒に食べ合わせることで、鉄の吸収率をUPさせることができます！秋の食材をたっぷり使用した、季節を感じられる料理であり、身体をしっかりと整えてくれる一品です。ぜひお試しあれ♪</p> 