

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 B — 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、牛姜焼き、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。





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!



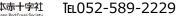
協力:名古屋学芸大学管理栄養学部 南亜紀先生とゼミ生の皆さん

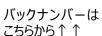
管理栄養士を目指す学生さんたちが、毎号テーマに沿ってレシピを考えてくれます! 栄養満点のレシピ、ぜひご覧ください!



献血ルーム ゲートタワー26

名古屋市中村区名駅 1-1-3 JR ゲートタワー26F







~鉄分たっぷり★かぼちゃサラダ~

佐藤 鈴菜

調理時間【10分】



★<u>栄養価(1人分)</u>★ 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

☆材料(2人分)☆

・かぼちゃ:120 g

・たまねぎ:60 g

「・くるみ:12 g

・レーズン:10 g

A ・クリームチーズ: 30 g

マヨネーズ:小さじ4(16g)

L・ヨーグルト:小さじ4(20g)

・塩・こしょう:適量

⇔作り方⇔

- ①たまねぎは薄切りにし、水にさらして おく。
- 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。
- ③①の玉ねぎはキッチンペーパーを使い水気を切る。
- 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!

- ⑤④に玉ねぎ、Aを加え、和える。
- ⑥器に盛って、完成♪

【栄養ポイント】

<u>かぼちゃ</u>に含まれる**ビタミンC**が、<u>レーズン</u>に含まれる**非へム鉄**の吸収を促します。また、<u>くるみ</u>に含まれる**ビタミンE**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**乳酸菌**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。

~ほっくり★さつまいもの炊き込みご飯~ 津野 真由香

調理時間【60分】



★<u>栄養価(1人分)</u>★
エネルギー <u>355</u> kcal
たんぱく質 <u>8.2</u> g
鉄 4.8 mg

☆材料(2人分)☆

· 米 : 160 g (1 合)

・さつまいも : 80 g

・あさり (水煮):60g

・ほしひじき : 1.5g

「・酒 : 小さじ2(10g)

|B| ・しょうゆ:大さじ1(18g)

・顆粒和風だし:小さじ1/2 (1.5g)

☆作り方☆

- ① 米を洗い 30 分ほど浸水させた後、 水気を切る。
- ② さつまいもは皮をしっかり洗い、 皮つきのままいちょう切りにする。
- ③ あさりはザルに入れ、水気を切る。
- ④ ひじきは水で戻しておく。
- 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。
- ⑥ 炊飯したら軽く混ぜ合わせ、少し蒸 。 らして完成♪

☆お好みで生姜や野菜類を入れても OKです★

【栄養ポイント】

吸収率の低い**非へム鉄**を含有している<u>あさりやひじき</u>と、**ビタミンC**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、身体をしっかり整えてくれる一品です。ぜひお試しあれ♪