

栄養科だより 10月号



9月も厳しい残暑が続いていましたが、10月に入りやっと涼しい季節となりましたね。涼しくなると食欲も増し、さらに美味しい秋の味覚も多いので、ついつい食べ過ぎてしまう方も多いのではないのでしょうか。そこで、今回は、秋に旬の野菜の栄養価と注意すべき糖質量についてお伝えします。

南瓜

ベータカロテンやビタミンEを多く含み、抗酸化作用によりがんの予防・動脈硬化予防があるといわれています。また、**油と一緒に摂取する事で吸収率が上昇します。**

【糖質量】

南瓜の煮物2個分で約おにぎり1/4個分の糖質が含まれます。

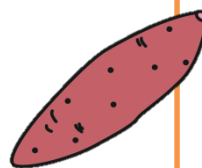


さつまい芋

食物繊維やビタミンCを多く含むため、便秘の改善や日焼けの防止、**鉄の吸収を助ける**作用があります。特にビタミンCは水溶性のため、調理による損失が大きいですが、**芋に含まれるビタミンCはデンプンに包まれているため、損失が少ない**とされています。

【糖質量】

さつまい芋はほとんど**ご飯と同量の糖質**を含むため、食べる際には注意が必要です。



れんこん

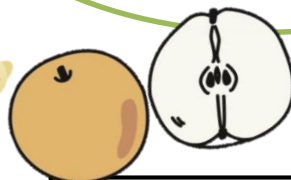
蓮根は食物繊維を多く含むため、便秘改善効果があり、またカリウムも多く含むため、体内の余分な塩分を排出するため、高血圧予防およびむくみの改善効果があるといわれています。しかし、**カリウムは腎機能が低下している方は尿中への排泄がうまくできないため、取り過ぎには注意が必要です。**

【糖質量】

意外にもれんこんの1節あたり約おにぎり1/2個分の糖質が含まれます。



秋に旬の食材にはさまざまな栄養がありますが、糖質を多く含む食品が多いため、特に糖尿病の方は、お料理にこのような食品を用いる際はご飯を減らすなど工夫しましょう。



腎臓の機能が低下している方は水分・塩分制限がありますので注意しましょう。医師や管理栄養士にご相談ください。



- ・赤飯 ・けんちん煮込み
- ・きのこ枝豆のマリネ
- ・かぼちゃのお月見ぜんざい

～9月の行事食～



- ・きのこの鶏南蛮うどん ・手作り胡麻豆腐
- ・彩野菜のお浸し～すだちを添えて～
- ・三色おはぎ

