



栄養科だより 10月号



厳しい残暑が続いていましたが、10月に入り朝夕のさわやかな風に秋を感じるようになりましたね。

秋といえば「食欲の秋」。秋が旬の食材といえば何を思い浮かべますか？今回はその中でもさつまいもについて詳しくご紹介します。

10月13日はさつまいもの日

さつまいもの旬が10月であることと、さつまいものおいしさを褒める「栗よりうまい十三里」という言葉が由来になっています。

さつまいもは芋類の中でも**ビタミンC**が豊富に含まれています。病気やストレスに対する抵抗力を高めるはたらきがあります。ビタミンCは加熱すると壊れやすいのが難点ですが、さつまいもに含まれるビタミンCはでんぷんによって保護されているため、加熱しても壊れにくいという特徴があります。

他にも**カリウム**が多く含まれています。カリウムは生命維持に関わるミネラルで、細胞の浸透圧を調整するはたらきや、ナトリウムの排泄を促進するはたらきがあります。カリウムは水に溶けやすいため、茹でるなら汁ごと食べる料理にすると無駄なく摂取することができます。



※腎機能が低下している方はカリウム制限がありますので注意しましょう。
医師・管理栄養士にご相談ください。

★9月の行事食★ “菊花和え”



【材料 1人分】

★菜の花	40g
★ぶなしめじ	20g
★菊(花びら)	1g
★帆立貝柱	10g
すだち	2g
本だし	0.5g
醤油	3g
みりん	1g

【作り方】

- ①★の食材を茹でる。
- ②①を冷水にさらして冷やす。
- ③調味料を入れてまぜあわせる。