



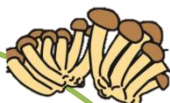
栄養科だより 11月号



日中と朝晩の寒暖差が激しくなり、体調を崩される方が増える季節になりました。
旬の食材を食べて、健康管理し、これから始まる冬に備えましょう。
今回は旬の食材であるきのこの代表的な種類や食べ方、栄養素について紹介します。

きのこの種類と栄養素

なめこ



便秘改善に役立つ食物繊維はもちろんです。カリウムが含まれています。味噌汁や大根おろしと和えてポン酢でおろしなめことして食べる方法があります。

まいたけ



プロアテーゼというタンパク質分解酵素が含まれています。肉と一緒に漬け込んで調理すると、肉のタンパク質を分解するため、とても柔らかく仕上がります。

まつたけ



食物繊維のほか、カリウムや葉酸などが含まれています。七輪を使っての炭火焼、炊き込みご飯など、食感や香りを楽しむことができます。

しめじ



食物繊維に加えて骨や歯の健康を守るビタミンDなどが含まれています。また、うまみ成分のグルタミン酸が含まれているので、汁物や煮物などに使うとおいしい出汁もとれます。

※腎機能が低下している方はカリウム制限が必要な場合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。



10月の行事食 きのこカレー



【一人分の材料】

・牛ひき肉	10g	・トマトケチャップ	2g
・豚ひき肉	20g	・ウスターソース	2g
・玉ねぎ	20g	・しょうが おろし	2g
・にんじん	20g	・にんにく おろし	2g
・しめじ	15g	・カレー粉	10g
		・水	40ml

【作り方】

- ①牛ひき肉、豚ひき肉を炒める。
- ②玉ねぎ、人参、しめじを加えて炒める。
- ③調味料、水を入れて煮込む。



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明秀会

イムス記念病院