

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、涼しく過ごしやすい日も増えてきましたね。
10月と言えば秋。秋と言えば「食欲の秋」です。そんな食欲の秋を楽しく健康に過ごすために
今回は秋が旬の食べ物についてご紹介します。

～秋の食材～



①きのこ類

食物繊維や**ビタミンD**が豊富！！
腸内環境を整えるほかビタミンDは骨の健康維持に役立ちます。

②さつまいも



食物繊維やビタミンCが豊富！！
腸内環境を整え、ビタミンCは皮膚などの健康維持に役立ちます。

③鮭



EPA・DHAに注目！！
血中の中性脂肪を低下させる働きがあり、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富・良質な脂質とたんぱく質が取れる。

④かぼちゃ、れんこんなど



食べ過ぎに注意して
バランスよくいただき
ましょう！

～今日の献立～

鮭と秋野菜の黄金クリームシチュー



【材料】
鮭80g（塩コショウ少々、酒少々、小麦粉少々）
かぼちゃ60g　さつまいも50g　れんこん25g
玉ねぎ50g　にんじん30g　しめじ30g
ブロッコリー40g　無調整ルー（豆乳100㎖、小麦粉25g、バター15g）水100㎖　コンソメ小さじ2.5g
塩コショウ少々　オリーブオイル小さじ1／2

【レシピ】
①鮭を3等分に切り、塩コショウ、酒を振っておく、野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る
②れんこんは酢水、さつまいもは水にさらし、電子レンジ（600W）で約4分加熱する。ブロッコリーは下茹でする。
③かぼちゃは電子レンジ（600W）で4分加熱し、皮を取ってつぶす。バターと小麦粉を炒め、豆乳を少しずつ加えて混ぜ、かぼちゃペースト、コンソメ、塩コショウを加えて、混ぜかぼちゃソースを作る。
④玉ねぎ、にんじん、しめじを炒め、水を加えて煮る。
③のソースとれんこん、さつまいもを加えて焦げないように温める。
⑤小麦粉をまぶした鮭をオリーブオイルで焼く。
⑥シチューを器に盛り、鮭とブロッコリーを添えて完成

9月の行事食～瓦そば～



【材料】
- 茶そば　1束
- 錦糸卵　20g
- 牛肉　70g　油1g
- 砂糖、醤油、酒　各小さじ1
- レモン　輪切り1枚
- 小ねぎ　適量
- もみじおろし　適量
- 刻み海苔　適量

【作り方】
①錦糸卵はほぐし、小ねぎは小口切りにする。レモンは輪切りにしておく。
②小ねぎと牛肉を茹でる。牛肉は調味料を加えて、水分を飛ばす。
③茶そばを茹で、お湯で洗い水をきっておく。
④茶そば→錦糸卵→牛肉→刻みのり→小ねぎ→レモン→もみじおろしの順に盛り付ける。

IMS(イムス)グループ　医療法人社団 明芳会
イムス記念病院