



秋の旬を味わおう！

糖尿病療養指導士・管理栄養士 寺本 真理子

朝夕も涼しくなり、食欲の秋が到来。秋から冬にかけて美味しい旬の食材がいっぱい登場してきます。そこで今月は「秋に楽しむ旬の味覚」 おすすめの料理レシピと旬の食材の栄養情報をお届けします。

旬の食材

◎ 秋刀魚

体内で生成できない必須アミノ酸をバランスよく含み、血液サラサラ効果のあるEPAを含む。



◎ 鮭

鮭の赤色の色素でもあるアスタキサンチン。この成分は、抗酸化作用を持っている。（※抗酸化作用：活性酸素の酸化を抑える作用のこと）



◎ さといも

芋類のなかでもカリウムを多く含み、ナトリウムを体外に排出しやすくする。また、又メリ成分の1つであるガラクトマンナンは免疫力を高める効果があるとされている。



◎ さつまいも

ビタミンCや食物繊維を多く含み、さつまいものビタミンCは熱に強いいため、加熱調理しても損失しにくい特徴がある。



◎ 椎茸

ビタミンB群が多く、骨の形成に欠かせないビタミンDを含む。また、血中コレステロール低下、免疫細胞を活性化させる効果があると言われている。



◎ 栗

ビタミンB1、ビタミンCが多く含まれる。栗に含まれているビタミンCも熱に強いので、加熱しても損失が少ないのが特徴。



◎ 柿

ビタミンC、カロテン、ミネラル、食物繊維が豊富で、風邪や貧血予防などにもなると言われる。



ワンポイントメモ！

さつまいもは、軽く焼き色をつけると、おいしそうに仕上がります♪

秋の味覚たっぷり炒め

材料（2人分）

- ・椎茸・・・3個
- ・しめじ・・・1/2袋
- ・えのき・・・1/2袋
- ・さつまいも・・・100g
- ・ごま油・・・小さじ1
- ☆濃口醤油・・・小さじ2
- ☆みりん・・・小さじ2
- ☆酒・・・小さじ2
- ☆砂糖・・・小さじ1/2
- ☆すりおろしニンニク・・・適量

【作り方】

- 1) 椎茸・しめじ・えのきは石づきをとり、椎茸はせん切り、しめじはほぐし、えのきは1/2に切る。
- 2) さつまいもは、0.5mm程度の厚さの半月切りにして、600Wのレンジで約2分程度加熱する。
- 3) ☆の調味料は合わせておく。
- 4) 熱したフライパンにごま油を入れ、さつまいもを入れる。椎茸・しめじ・えのきをさらに入れて中火で炒める。☆の調味料を入れて、炒め煮詰め完成。



1人当りのエネルギー：熱量:129kcal 食塩：1.0g

