

9月号

毎月19日は食育の日！！

食育だより

秋が旬の食材紹介

今月は秋のおすすめの食材をご紹介します！

ナス

9月の終わりから10月頃に収穫されるナスを「ナス」といいます。この時期は昼と夜の温度差が大きいので、**柔らかくてみずみずしいのが特徴です。**



ごぼう

食物繊維を豊富に含みます。ごぼうに含まれる食物繊維はお腹の調子を整える働きをする善玉菌を増やす効果があります。



白菜

甘味があり、クセのない淡泊な味わいで様々な食材と相性が合います。100gあたり14kcalと**低カロリー**なのも特徴です。



さつまいも

イモ類の中でもさつまいもだけに含まれる**“ヤラピン”**という成分を含みます。特に皮の部分に多く含まれ、**腸の運動を促しお腹の調子を整える働きをします。**



しいたけ

旨味成分の**グルタミン酸**が豊富に含まれています。また、不足しやすい栄養素である**ビタミンD**や**食物繊維**、**葉酸**も多く含む栄養価の高い食材です。



鯉

秋が旬の戻り鯉は脂がしっかりとのっているのが特徴。鯉は**魚類の中でもトップクラスの鉄分**を含み、特に**血合いには他の部位の2倍もの鉄分**が含まれています。



大根

食べ物の消化を促す消化酵素の**“アミラーゼ”**が豊富に含まれ、「大根どきの医者いらす」ということわざがある通り、昔から体に良い食べ物だといわれています。



えび

鶏胸肉に匹敵する程のたんぱく質を含みます。たんぱく質が多い分、糖質や脂質が少ないため、ダイエットに適した食材だといわれています。



里いも

里いものぬめり成分は**“ガラクトン”**や**“ムチン”**など食物繊維が豊富に含み、**お腹の調子を整えたり、免疫力を高める働き**があります。



鮭

ビタミン類や**DHA**、**EPA**などの栄養素を豊富に含みます。DHAは**記憶力や学習能力を上げる働き**をし、EPAは**血流の流れを良くする働き**をします。



運動するのに必要な栄養素

秋は運動会の季節です！
今回は運動をするのに必要な栄養素を紹介します。

炭水化物



(ごはんやパン、芋類など)
炭水化物はエネルギーの素になります。

たんぱく質



(卵、肉、魚、大豆など)
たんぱく質は筋肉のもとになる栄養素です。

ビタミンB1



(豚肉、うなぎ、落花生、枝豆など)
ビタミンB1は炭水化物をエネルギーに変える働きをします。

ビタミンC



(イチゴ、レモン、ブロッコリー、パプリカなど)
ビタミンCは体の働きを調整する役割があります。

力を発揮できるよう体調を整えましょう！

運動をするには、健康な身体とその身体を効率よく動かすためのエネルギーが必要です。そのためには、主食・主菜・副菜・汁物・果物・乳製品などの**バランスが整った食事**を摂るよう心がけましょう。

★今月のおすすめレシピ★ ＜スタミナ丼＞



＜材料＞1人分

豚小間肉	30g	・おろしにんにく	1g
・にら	20g	★醤油	6g
・もやし	40g	★みりん	4.5g
・人参	8g	★ウスターソース	1.5g
・ごま油	3g	★砂糖	2.25g
・おろし生姜	1g	★豆板醤	1.5g

作り方

1. 人参は細切り、にらは3cm幅に切る。
2. フライパンにごま油を熱し、生姜、にんにく、豚肉を加えて中火で炒める。
3. 肉の色が変わったら人参ともやしを入れ、にらを最後に加えて炒めたら★で味を調え、ご飯の上にかけて完了。

